VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

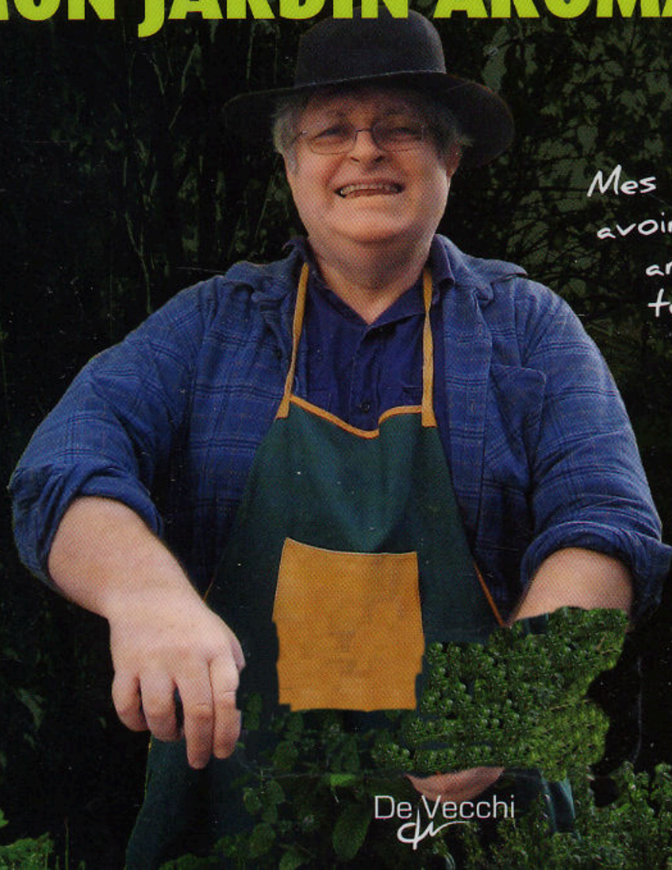




PIERRICK LE JARDINIER

MON JARDIN AROMATIQUE

Mes conseils pour avoir des plantes aromatiques toute l'année



De Vecchi

Pierrick Le Jardinier

Mon jardin aromatique

De Vecchi

À Erwann et à Anaïs

Photos de couverture : © JARDIATHEQUE/Erwann LE GALL ; © Sharon Pearson/Getty Images/GAP Photos RM ; © Steve Taylor/Getty Images ; © Nathalie Pasquel/MAP/Mise au Point ; © Biosphoto/Mccaffrey Susie/GPL ; © Friedrich Strauss/MAP/Mise au Point ; © Chris Bartlett/Getty Images.

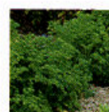
Photos de l'intérieur :

p. 6 - © JARDIATHEQUE/Erwann LE GALL ;
p. 8 - © Biosphoto/Matt Alexander ;
pp.11, 16-17, 49 - © Biosphoto/Giraud Philippe ;
p. 13 - © Kate Gadsby/gardenpicture.com ;
p. 18 - © Lee Anne White/gardenpicture.com ;
p. 21 - © Linda Burgess/gardenpicture.com ;
pp. 22, 38 - © Nathalie Pasquel/MAP/Mise au Point ;
pp. 26, 65 - © Mark Winwood/gardenpicture.com ;
p. 29 - © Biosphoto/Mccaffrey Susie/GPL ;
p. 30 - © Biosphoto/Boussahba Sophie ;
p. 33 - © Biosphoto/Bidault Frédérique ;
p. 34 - © Pernilla Bergdahl/gardenpicture.com ;
p. 45 - © Friedrich Strauss/MAP/Mise au Point ;
p. 46 - © Francois De Heel/gardenpicture.com ;
p. 48 - © BSIP/MARTIN PL. ;
p. 50 - © BSIP/JOHN KAPRIELIAN ;
p. 51 - © Howard Rice/gardenpicture.com ;
p. 52 - © Biosphoto/Debois Paul/GAP ;
pp. 53, 61 - © BSIP/BOTANICON ;
p. 54 - © Biosphoto/NouN ;
p. 55 - © Susie Mccaffrey/gardenpicture.com ;
pp. 56, 60, 71 - © Weill Rachel/gardenpicture.com ;
p. 57 - © Eberhart Wally/gardenpicture.com ;
p. 58 - © Lorraine Shill/gardenpicture.com ;
p. 59 - © Js. Sira/gardenpicture.com ;
p. 62 - © Brigitte Thomas/gardenpicture.com ;
p. 63 - © Randy Mayor/gardenpicture.com ;
p. 64 - © Jo Whitworth/gardenpicture.com ;
p. 66 - © Biosphoto/Malausa Annie & Jean-Claude ;
p. 67 - © BSIP/OSF/CLAVER CAROLL ;
p. 68 - © BSIP/DEQUEST ;
p. 69 - © Clay Perry/gardenpicture.com ;
p. 70 - © Mark Bolton/gardenpicture.com ;
p. 72 - © Lynne Brotchie/gardenpicture.com.

© 2002 Éditions De Vecchi S.A. - Paris
© 2009 Nouvelle édition mise à jour. Éditions De Vecchi S.A. - Paris

Sommaire


Introduction 7


De la préparation du sol à la plantation 9


Entretien 23


Cueillez le fruit de vos efforts 31


Divers agencements 39


Mes plantes aromatiques préférées 47


Annexes 73


Table des matières 77



Introduction

De nombreuses recettes de cuisine nécessitent des herbes aromatiques fraîches : persil, serpolet, mélisse, sauge, sarriette, romarin, etc. Or, celles que vous achetez sur le marché ou en grande surface ont déjà vécu plusieurs jours depuis leur récolte. Bien sûr, vous pouvez utiliser des herbes séchées en poudre. Mais elles ont perdu beaucoup de leurs saveurs et de leurs vitamines. D'où l'idée d'écrire ce livre pour vous suggérer la meilleure solution d'avoir des plantes aromatiques toujours fraîches à portée de main : en les cultivant chez vous.

Ne croyez pas que ce livre ne s'adresse qu'aux propriétaires de grands jardins. Vous verrez plus loin qu'un simple rebord de fenêtre ou un minuscule balcon suffisent pour s'adonner aux joies de la phytaromaculture. Et même si vous possédez un potager, vous économiserez vos pas en disposant des pots d'aromatiques près de la fenêtre de votre cuisine.

Ce livre n'a pas la prétention de recenser toutes les plantes aromatiques existantes.

Une sélection de 25 espèces devrait déjà occuper vos doigts verts et faire vibrer vos papilles gustatives. Mieux vaut s'adonner à la culture de peu d'espèces mais bien connaître leurs exigences.

« Qui trop embrasse mal étreint. »

Libre à vous de n'en choisir qu'une partie pour débuter la première année.

Quitte à étoffer chaque année votre collection en fonction de vos succès et des goûts de vos proches.

Dans la première partie de ce guide, vous trouverez de nombreux conseils concernant : semis, plantation, entretien, taille, méthodes « bio » de lutte contre maladies et parasites, fertilisation naturelle, multiplication, cueillette et conservation.

Dans la deuxième partie, vous découvrirez les fiches des plantes indispensables à vos plats et tisanes : nom, description, période de semis, préférences de sols et d'exposition, multiplication, période de récolte, usage, etc. Enfin, dans une troisième partie, vous trouverez de nombreuses recettes simples à réaliser. Elles vous permettront d'exploiter au maximum les multiples saveurs des plantes aromatiques que vous aurez appris à cultiver, entretenir et soigner tout au long de cet ouvrage.

Toutefois, si vous avez le moindre doute sur l'identification ou l'utilisation d'une plante aromatique, n'hésitez pas à demander l'avis de votre pharmacien.





De la préparation du sol à la plantation

Comme vous pourrez le constater au fur et à mesure de la lecture de cet ouvrage, la plupart des plantes aromatiques sont faciles à faire pousser, à part quelques exceptions. Ce sont vraiment des plantes à confier aux jardiniers débutants de tous âges. La majorité des espèces préfère une exposition bien ensoleillée, qui lui rappellera la garrigue où elles poussent à l'état sauvage. Le soleil est nécessaire pour qu'elles produisent le maximum d'essence aromatique, mais certaines espèces peuvent se contenter d'une exposition mi-ensoleillée, comme le persil par exemple. Côté sol, elles préfèrent généralement une terre légèrement alcaline, riche en humus et sans eau stagnante. À la limite, elles toléreront mieux une terre sèche qu'un sol trop humide qui fera pourrir leurs racines. La préparation du sol avant semis et plantation est très importante. Elle aura pour but de l'ameublir et de l'affiner tout en supprimant les cailloux et les racines de mauvaises herbes. Ne croyez pas gagner du temps en sautant cette étape car ensuite vous en passerez beaucoup à désherber manuellement. En effet, il serait complètement aberrant de traiter chimiquement des plantes censées vous soigner ! (Ce n'est hélas pas le cas des épices aromatiques vendues en poudre dans les grandes surfaces. Elles proviennent souvent de cultures industrielles à grand renfort d'herbicides : asulame, phénoxaline, monalide, linuron, prométryne, lénacyl, phenmédiphame, etc., sans parler des défanants, qui facilitent leur récolte par des machines.) C'est bien pour cette raison que vous

avez décidé de cultiver vous-même et sans pesticides ni engrais chimiques vos plantes aromatiques. Assurez-vous toutefois que les plantes que vous achèterez en jardinerie ou au marché n'ont pas été traitées. Évitez les achats de plantes dans les grandes surfaces, elles ont souvent été forcées sous serre et ne survivront pour la plupart que quelques semaines dehors. Avec les jardineries sérieuses, une autre façon de vous procurer des plantes aromatiques robustes et saines consiste à repérer sur les marchés ou les Fêtes des Plantes des producteurs de votre région. Demandez-leur s'ils pratiquent l'agriculture biologique et ce qu'ils mettent comme produits de traitement sur leurs cultures. Et si vous avez des doutes, allez visiter leurs exploitations. S'ils travaillent « proprement » en n'utilisant que des fertilisants organiques et des traitements naturels, ils vous accueilleront avec plaisir.

La préparation du sol

La culture des plantes aromatiques se rapproche de celle des légumes et nécessite une bonne préparation du sol pour que leurs racines puissent progresser aisément et puiser l'eau et la nourriture nécessaires à leur croissance harmonieuse. Commencez par labourer le sol pour l'aérer et y incorporer du fumier bien décomposé ou du compost, à déposer sur le sol en couche mince et régulière, avant le labour. La période idéale de ce labour est l'automne car il permet aux grosses mottes d'éclater sous l'action du froid et à la fumure organique d'être plus assimilable. Si vous n'avez pas de charrue, une motobineuse fera l'affaire. À défaut, une bêche ou une fourche-bêche suffiront. Pensez à passer ensuite un coup de râteau pour enlever les cailloux et les racines de mauvaises herbes et affiner la terre. La profondeur du labour sera fonction de la terre arable de votre potager : maximum 20 cm. Certains jardiniers perfectionnistes pratiquent ensuite un nivellement du sol, mais ce n'est pas indispensable, les plantes aromatiques étant habituées à la vie à la dure des terres sauvages. Côté exposition, ne croyez pas que toutes les plantes aromatiques se plaisent en plein soleil. La plupart de celles originaires des pays méditerranéens, comme la sarriette, la lavande, le thym, le serpolet, le romarin, demandent un climat doux et un fort ensoleillement. Mais comme partout, il existe des exceptions qui préfèrent une exposition à mi-ombre, tels le cerfeuil, la menthe ou le persil. Renseignez-vous auprès de votre vendeur ou en lisant les fiches accompagnant vos plantes sur leurs besoins exacts.

Les semis

Bien que moins faciles à réussir que les plantations directes, les semis sont



Graines de basilic dans un pot.

un moyen économique de commencer sa collection d'aromatiques. (Nous verrons plus loin qu'il existe de nouveaux conditionnements de graines qui permettent de rendre les semis moins aléatoires.) Une fois la terre bien ameublie, affinée et fertilisée, elle est prête à accueillir les petites graines pour leur permettre de germer. On parle d'ailleurs avec raison d'un « lit » de semence, tant cette opération demande de douceur et de patience. La profondeur d'enfouissement est généralement dépendante de la taille des graines. Plus ces dernières sont grosses, plus elles doivent être enfouies profond. Mais ces variations se jouent sur quelques centimètres de profondeur. Dans le doute, mieux vaut ne pas trop enterrer vos graines, car

elles risqueraient une asphyxie défavorable à leur germination.

Méthodes traditionnelles

• **Semis en place** : il s'agit de semer les graines à leur emplacement définitif. Se sèment ainsi beaucoup de plantes aromatiques ne supportant pas d'être repiquées ou transplantées. Cette technique présente moins de risque que la seconde, mais entraîne un gaspillage plus important des semences, car souvent on sème trop dru et il faut supprimer quelques plantes trop serrées (éclaircissage).

• **Semis en pépinière** : cette méthode consiste à semer dans un endroit provisoire (miniserre, sous châssis, coin du jardin) dans une sorte de nurserie les graines avant de les repiquer ensuite à la bonne place. Cette technique s'adresse uniquement aux espèces à racines qui supportent d'être transplantées, telle la mélisse. Elle permet de gagner quelques semaines sur les cultures en place, car elle se passe dans un endroit chaud (appartement, maison, serre, par exemple), alors que le gel l'interdit en extérieur. Il est plus facile de préparer le substrat de la « pépinière-nurserie » dont le volume est plus faible que la terre du potager de manière à favoriser l'enracinement des frêles racines : mélange de sable, désinfection contre les maladies, suppression des racines d'adventices, etc.

De nouvelles méthodes

Pour rendre les semis moins tributaires de la chance, certains producteurs de semences comme Griffaton (marque Radis et Capucine®) ont eu l'intelligence de créer des conditionnements diminuant les causes d'échecs. Si vous êtes débutant et avez peur de rater vos semis d'aromatiques, ils vous aideront à prendre confiance en vous.

• **Rubans de graines** : une fois le sol bien préparé et affiné, il vous suffira de dérouler le ruban contenant les graines, de le poser au sol, de le recouvrir d'une fine couche de terre et d'arroser. Plus besoin d'éclaircir, vos plantes aromatiques seront situées directement à la bonne distance. Ainsi vous ne gaspillerez plus vos graines et économiserez du temps. Chaque dévidoir contient un ruban de 5 mètres, de quoi garnir aisément votre potager ou vos jardinières. Pour l'instant, seulement trois espèces aromatiques sont commercialisées sous forme de rubans de graines (basilic, ciboulette et persil) mais cette gamme va s'étoffer de saison en saison. Signalons que vous pouvez aussi cultiver fleurs et légumes de la sorte. Voici les conseils de base pour réussir les semis en rubans de ces trois espèces.



Le truc de Pierrick

« Quel que soit le type de semis (en place ou en pépinière) que vous réaliserez, n'oubliez pas de tasser ensuite la terre (avec une planchette) et d'arroser en pluie fine. En pépinière, aérez de temps en temps vos plantules pour éviter leur pourriture par excès de vapeur d'eau. Si vous êtes débutant, limitez-vous la première fois aux plantes réputées peu difficiles à cultiver, comme l'aneth, la ciboulette, le thym, la sarriette, le basilic, etc. Le persil demande un peu plus de patience pour sa lenteur à germer, mais si vous avez réussi à attendre qu'une graine d'avocat y parvienne, n'ayez crainte, vous avez bien la « main verte » ! »

Basilic

• De mars à juin, coupez à la longueur désirée le ruban contenant les graines.

• Posez le ruban sur la terre du potager bien ameublie, à un emplacement ensoleillé (si vous n'avez qu'un balcon, posez le ruban dans une jardinière contenant du terreau).

• Recouvrez le ruban d'une couche de terre au potager ou de terreau dans la jardinière.

• Arrosez immédiatement avec un arrosoir à pomme fine (une pomme à gros trous ou un jet d'eau seraient trop violents et risqueraient d'enlever la terre qui recouvre le ruban).

• Au bout de quelques jours, sortiront de terre les premières plantules de basilic.

• Attendez encore 2 mois pour les récolter avec des ciseaux ou un cutter bien aiguisés.

• Replantez un pied dans un pot que vous garderez tout l'été sur le rebord de la fenêtre de votre chambre à coucher pour chasser les moustiques ou de votre cuisine pour assaisonner vos plats.



Le basilic est semé en pleine terre, de février à mars selon les régions.

Ciboulette

• De mars à juillet, coupez le ruban de graines de ciboulette, à la longueur désirée.
• Posez le ruban sur la terre du potager ou en jardinière, à exposition ensoleillée.
• Recouvrez le ruban d'une fine couche de terre au potager ou de terreau en jardinière.
• Arrosez ensuite avec un arrosoir à pomme fine.
• 8 à 10 jours après, vous verrez germer les premières plantules de ciboulette.
• Attendez encore 6 à 10 semaines pour commencer à les récolter, à partir de leur extrémité, en les pinçant entre votre pouce et votre index. Vous les utiliserez dans une salade verte ou dans une omelette baveuse.

Persil

• De février à septembre, coupez à la longueur désirée le ruban contenant les graines.
• Posez le ruban sur la terre du potager ou en jardinière, dans un endroit mi-ensoleillé.
• Recouvrez le ruban d'une fine couche de terre au potager ou de terreau dans une jardinière.
• Arrosez à l'eau tiède avec un arrosoir à pomme fine.
• Patientez un mois (le persil est lent à germer !) pour voir sortir les premières plantules.
• 4 mois plus tard, commencez la récolte. Si l'hiver est doux, mettez un plant en pot et laissez-le dehors. Sinon, rentrez-le au chaud.

• **Tapis de graines** : encore plus fort que le ruban, voici le tapis de graines ! Composé de deux papiers buvards biodégradables, entre lesquels sont piégées des graines, il permet de réaliser en un seul geste des semis plus larges que le ruban. À ce jour, dans la gamme des plantes aromatiques, seulement quatre espèces sont disponibles : basilic, cerfeuil, ciboulette et persil. Ce qui permet d'enrichir votre collection sans prendre de risques. Le mode de culture est aussi simple que celui du ruban précédent. En voici les principales étapes.

Basilic

• De mars à juin, posez le tapis de graines sur la terre ou bien dans une jardinière, dans un endroit mi-ensoleillé.
• Le sol aura été bien préparé comme pour un semis : labouré, affiné, éliminé de ses cailloux et racines de mauvaises herbes, etc. Si le temps est sec, un arrosage facilitera le contact du tapis avec la terre.
• Arrosez directement le tapis sans le recouvrir de terre.
• Patientez de 2 à 3 mois avant de déguster votre basilic, par exemple dans une soupe de pistou.

Attention : dans les régions venteuses, il est conseillé de recouvrir le tapis d'une fine couche de terre tamisée.

Cerfeuil

• De février à mars dans les régions à hiver doux, ou à partir de mai ailleurs, posez le tapis de graines sur la terre ou en une jardinière, dans un endroit mi-ensoleillé.
• Arrosez directement le tapis sans le recouvrir de terre.
• Patientez de 3 à 4 mois avant de déguster votre cerfeuil.

Ciboulette

• De mars à juillet, posez le tapis de graines au potager ou dans une jardinière, à un emplacement bien ensoleillé.
• Arrosez directement le tapis sans le recouvrir de terre.
• Patientez de 2 à 3 mois avant de consommer votre ciboulette.

Persil

• De février à septembre, posez le tapis de graines sur la terre ou en une jardinière, dans un endroit mi-ombragé.
• Arrosez le tapis à l'eau tiède.
• Patientez près de 5 mois pour croquer les feuilles de votre persil. Évitez de consommer du persil si vous allaitez votre bébé !

• **Les pots « prêts à planter »** : cet autre kit de plantation de plantes aromatiques s'appuie sur un concept encore plus original. Il permet de supprimer l'achat préalable du contenant et du substrat de culture. En effet, quand on est jardinier débutant, on ne sait jamais quelle sorte de pot et de terreau acheter et, trop souvent, on abandonne l'idée de cultiver des plantes aromatiques sur son balcon de peur de faire un mauvais choix. De plus, les conditionnements de sacs de terreau sont faits pour les jardiniers possédant un grand terrain. Comment faire entrer un sac de 50 litres de terreau dans un ascenseur ? Ce kit de plantation supprime toutes ces inhibitions. Il propose à la fois le pot en terre cuite, sa soucoupe antifuite (le voisin de l'étage sous votre balcon appréciera !), la quantité de terreau uniquement nécessaire et les graines. Voyons comment installer quelques aromatiques dans ce petit nid douillet.

Basilic

• Remplissez le pot avec le substrat fourni.
• De mars à juin, semez les graines de basilic en les enfouissant à peine dans le substrat.
• Arrosez régulièrement mais sans noyer vos plantules.
• Placez le pot près de la fenêtre ou sur votre balcon.
• Éclaircissez et conservez les 3 plus beaux plants.
• Patientez de 2 à 3 mois avant de les goûter.

Attention : si vous êtes impatient, vous pouvez commencer vos semis



Semis de basilic en godets de tourbe.

à l'intérieur, dès le mois de janvier. Évitez les courants d'air ou la proximité des radiateurs !

Ciboulette

- Videz le minisac de terreau dans le pot de terre cuite.
- De mars à juillet, semez-y les graines de ciboulette.
- Arrosez souvent mais sans noyer vos plantules. De plus, l'eau ne doit jamais stagner dans la soucoupe, sous peine de faire pourrir les racines.
- Placez le pot à la lumière tamisée par un rideau.
- Éclaircissez et conservez les 5 plus beaux plants.
- Patientez de 5 à 10 semaines avant de vous régaler.

Persil

- Remplissez le pot avec le terreau fourni.
- De février à septembre, semez-y les graines de persil.
- Arrosez souvent mais peu. L'eau peut être tiède lors du premier arrosage.
- Placez le pot près de la fenêtre ou sur votre balcon, si le temps est doux.
- Éclaircissez et conservez les 5 plus beaux plants.
- Patientez de 4 à 5 mois avant de déguster votre persil maison et « bio » !

- **Pots en miniserre** : pour ceux qui habitent une région à hiver tardif mais souhaitent connaître les plaisirs de la cuisine méditerranéenne, il existe une solution. Cultiver leurs plantes aromatiques sous une miniserre d'appartement. Le modèle mis au point par la société Griffaton® est en PER (un plastique qui ne pollue pas quand il est brûlé) et peut contenir 6 minipots, ce qui permet d'ajouter aux graines de basilic, cerfeuil, ciboulette et persil, deux espèces de plus : l'aneth et le thym. Avant d'entrer dans les détails de leur culture, saviez-vous que lorsque vous achetez de la tourbe en sac, vous payez (et portez) 80% d'eau ? Grâce à un système de déshydratation et de compactage, la tourbe du kit « miniserre » n'occupe pas plus de place qu'une grosse pièce de monnaie. Il suffit de la faire tremper quelques minutes dans de l'eau pour qu'elle retrouve son volume habituel.

Aneth

- Plongez la tourbe dans de l'eau tiède pendant une demi-heure.
- En avril-mai, semez les graines d'aneth dans les petits pots du kit « miniserre ».
- Exposez la serre fermée à la lumière du jour.
- Arrosez peu mais régulièrement.
- Quand les pousses seront bien développées, replantez-les dans une jardinière, si elles sont trop à l'étroit.



Semis variés dans une miniserre.

Thym

- Plongez la tourbe dans de l'eau tiède pendant une demi-heure.
- Au printemps, après les dernières gelées, semez les graines de thym dans les petits pots.
- Exposez la serre fermée à la lumière du jour.
- Arrosez les premières semaines avec une eau à la température de l'appartement.



Les plantations

Malgré tous les efforts pédagogiques faits par les producteurs de graines pour rendre vos semis plus aisés, vous n'y arrivez toujours pas ? C'est peut-être par précipitation ou manque de temps ou étourderie. Un proverbe dit : « Au jardin, hâte-toi lentement. »

Car il est important de ne pas vouloir aller trop vite. « Ceux qui souhaitent avoir fini avant d'avoir commencé » ne seront jamais assez patient(e)s pour ce genre de loisirs. De même si vous commencez plein d'activités à la fois et n'en terminez aucune, vous aurez du mal à supporter les contraintes d'un entretien régulier de vos plantes : arrosage, soins, tailles, etc. Cependant, si ce portrait est fidèle, ne dites pas : « Inutile d'insister, je n'ai jamais eu la main verte. » Pensez plutôt : « Tiens, voilà une activité qui va m'apprendre à être plus patient et régulier. »

Bref, si les semis, même simplifiés par les astuces de rubans, tapis et autres, vous semblent encore trop compliqués, il vous reste une seconde chance : la culture de plantes aromatiques en godets. Elles ont franchi avec succès le stade critique du semis et vous aurez moins de souci à vous faire. Il suffit seulement de les choisir en pleine forme pour avoir le minimum de soins à leur prodiguer ensuite : leurs tiges doivent être touffues et leurs feuillages ne doivent pas se limiter à la partie supérieure des tiges. Si leurs feuilles sont jaunes ou grignotées par des insectes : méfiance ! Leurs racines ne doivent pas être trop serrées dans le pot (chignon), ni ressortir par le trou de drainage du pot. Enfin, éliminez les plantes dont les tiges sont trop frêles (étiolement). Voyons maintenant comment les planter au potager.

Commencez par creuser des trous de plantation de 10 x 10 x 20 cm (une façon simple de connaître les proportions idéales du trou de plantation consiste à mesurer celles du godet et à les multiplier par deux ou trois). Si votre sol est argileux et mal drainé, ce qui est normalement déconseillé à la plupart des aromatiques, mais que vous tenez absolument à en cultiver (à vos risques !), creusez 10 cm de plus pour disposer une couche de graviers au fond du trou.

Exigences de quelques aromatiques

nom	exposition	sol
Camomille	Ensoleillée	Sec
Cerfeuil	Mi-ombragée	Humide
Lavande	Ensoleillée	Sec
Mélisse	Mi-ombragée	Humide
Menthe	Ensoleillée	Humide
Romarin	Ensoleillée	Sec
Persil	Mi-ombragée	Humide
Sauge	Mi-ombragée	Sec
Serpolet	Ensoleillée	Sec
Souci	Ensoleillée	Sec
Thym	Ensoleillée	Sec

Avant d'y ajouter le gravier de drainage, décompactez la terre du fond du trou pour que l'eau s'évacue plus vite. Sur la couche drainante, mettez un peu de fumier bien décomposé et quelques feuilles d'ortie puis recouvrez de 10cm de la terre enlevée lors de la réalisation du trou. Avant de reboucher les trous de plantation avec la terre enlevée, faites ce petit test pour vérifier si elle est idéale ou doit être améliorée. Prenez-en une poignée et essayez de la malaxer. Ce n'est pas possible? Votre sol est trop riche en sable. Vous réussissez à malaxer la terre? Laissez alors tomber la motte malaxée sur une surface dure. Elle reste agglomérée? Votre terre est trop argileuse. Elle se brise? C'est une terre idéale! Si ce n'est pas le cas, procédez à des corrections en ajoutant les composants manquants, par exemple des amendements organiques (fumier, compost, tourbe) si le sol est trop sableux ou en y apportant du sable s'il est trop argileux.

Un sol trop calcaire est plus difficile à corriger et il vaut mieux choisir des espèces aromatiques le tolérant. Enfin, si la terre de votre jardin est trop compacte, labourez-la souvent et si elle est trop pauvre, incorporez-y chaque automne du compost.

Mais revenons aux étapes de notre plantation. Après avoir ôté le godet, posez la motte sans la briser au fond du trou. (Pour qu'elle ne se dessèche pas, vous l'aurez trempée la veille dans une cuvette pleine d'eau.) Complétez avec de la terre tamisée et ajoutez au fur et à mesure un peu d'eau pour chasser les bulles d'air. Tassez à l'aide de vos pieds pour réaliser une cuvette d'arrosage. Arrosez copieusement (environ 5 litres d'eau). Répétez l'arrosage chaque semaine jusqu'à la reprise de l'enracinement.

Un dernier conseil : si vous ne pouvez planter aussitôt vos aromatiques, placez-les dans un local éclairé par la lumière du jour et sans courant d'air. Vérifiez chaque jour qu'elles ne manquent pas d'eau. Ne les laissez surtout pas dans leurs godets en plein soleil et sans eau. Les contenants en plastique noir concentrent les calories solaires qui détruiraient rapidement les fragiles racines.

Une autre solution consiste à creuser une tranchée dans un endroit mi-ombragé et à y coucher les plantes après avoir enlevé les godets. Ne les laissez quand même pas trop longtemps dans cette situation d'attente.



Diverses plantes aromatiques : sauge, thym, menthe, romarin, marjolaine, etc.





Entretien

Bien que les plantes aromatiques soient pour la plupart robustes, ne croyez pas qu'on puisse les abandonner à leur sort une fois semées. Certains soins sont nécessaires pour leur garder santé et forme (dans les deux sens du terme). Leur santé sera préservée par des produits non toxiques, pour ne pas polluer vos plats et tisanes.

Quant à leur silhouette, elle sera maintenue harmonieuse par une taille intelligemment menée.

Luttez, mais bio !

Les plantes aromatiques, dans leur milieu naturel, rencontrent peu de parasites et de problèmes de maladies. Par contre, dans nos jardins et nos balcons, suite à certaines erreurs de culture (excès d'eau et d'engrais, voire de pesticides !), elles seront plus fragilisées et pourront moins se défendre contre les parasites et les maladies. Heureusement, même si vous avez commis ces erreurs de débutant, il est encore possible de les rectifier en suivant ces conseils. Évidemment « mieux vaut prévenir que guérir » mais « l'erreur étant humaine », vous retiendrez la leçon pour la prochaine fois.

Voici comment procéder sans faire appel à des produits toxiques. Si vous constatez la présence d'insectes sur vos protégées, ne dégainez pas le pulvérisateur sans avoir identifié précisément les « sales » bestioles. N'imitez pas ce jardinier novice qui croyait bien faire en détruisant des larves de coccinelles qu'il confondait avec des pucerons ! Or, chaque larve de cet



Le truc de Pierrick

« Si votre jardin est fréquenté par des hérissons, chassez les limaces avec de la bière sans alcool, car la bière alcoolisée peut leur faire perdre le réflexe de se mettre en boule. Ils deviennent alors la proie des prédateurs. »

insecte utile aurait pu consommer plus de 100 pucerons par jour et le dispenser de traiter contre les pucerons. En cas d'attaque réelle (confirmée par des feuilles trouées ou mieux par la présence de l'insecte coupable), commencez par couper les feuilles atteintes et détruisez-les par le feu. Si vous constatez la présence d'autres insectes, prélevez-les à la main et mettez-les aussi au feu. Terminez votre opération commando par une douche sous un jet d'eau puissant. Vous pouvez compléter ce traitement par la pulvérisation d'un insecticide naturel, genre pyrèthre, mais ce produit ne fait pas de distinction entre bons et mauvais insectes. Il est donc préférable de pulvériser des essences de plantes plus sélectives comme l'ortie ou la prêle.
Un autre ennemi des plantes aromatiques est la limace. Elle sort généralement la nuit ou par temps de pluie et fait ses dégâts en douce. Le temps de le constater et il est trop tard !
Pour les éloigner de vos chères plantes, installez un « no limace land » autour d'elles, à base de mâchefer ou de cendres. Vous pouvez aussi les piéger avec de la bière en enterrant des pots de yaourt vides dans le sol.

Vos plantes aromatiques peuvent aussi être attaquées par des maladies cryptogamiques (rouille, oïdium, par exemple). Pulvérisez alors un peu de soufre sur les parties malades.
Ne consommez pas ces plantes avant une période de 40 jours (quarantaine). De même qu'il faut éviter de confondre insectes utiles et insectes nuisibles, apprenez à distinguer les signes de maladies et ceux liés à des erreurs de culture.
Ainsi, lorsque les feuilles jaunissent, cela ne signifie pas systématiquement une maladie, ce peut être simplement dû à un excès d'arrosage. Ou simplement que l'eau de votre robinet n'est pas appropriée. Essayez alors de la couper avec une eau minérale plus douce. Cela peut aussi traduire un problème dû à la terre. Si vous n'avez pas encore fait d'analyse de sol, il est temps d'y songer pour vérifier la présence de calcaire. Celui-ci peut provoquer un jaunissement des feuilles, appelé chlorose. On la corrige dans les cultures fruitières en apportant du chélate de fer mais chez les plantes aromatiques, il risque de polluer vos tisanes et vos plats. Mieux vaut alors changer d'espèces et se limiter à celles qui tolèrent la présence de calcaire dans le sol. Un autre symptôme souvent mal interprété est la chute des feuilles. Cela ne signifie pas toujours une cause pathologique. Ce peut être la conséquence d'un excès d'arrosage ou d'un manque de lumière. La chute des feuilles n'est jamais facile à diagnostiquer, car elle a plusieurs causes possibles : excès d'eau, courants d'air, manque de lumière ou besoin d'azote. À vous d'identifier la fautive en éliminant une par une chaque cause possible.
Vous constatez que le bord des feuilles brunit ? Ce peut être dû à un manque d'eau.
Par contre, un symptôme moins facile à analyser est le flétrissement des rameaux, car il peut traduire à la fois un manque ou un excès d'eau. Enfin, si vous constatez que les plantes aromatiques de votre appartement s'allongent énormément, cela signifie qu'elles manquent de lumière et qu'elles s'étiolent. Rapprochez-les alors d'une fenêtre bien exposée.

Taillez sans regret !

Après la défense contre leurs ennemis, les autres soins qu'il faut apporter aux plantes aromatiques consistent à les tailler pour leur garder une forme harmonieuse et stimuler leur croissance. Cette taille est d'ailleurs pratiquée en partie chaque fois que vous récoltez les feuilles.

Les plantes aromatiques, gardes du corps ?

Bien qu'on ne sache pas trop comment l'expliquer, il semblerait que certaines plantes aromatiques stimulent la croissance de légumes et rendent des fleurs ornementales plus parfumées. Est-ce par effet répulsif sur leurs parasites, stimulation de leur synthèse d'essence, échanges aux niveaux racinaires ? En attendant que des scientifiques se penchent sérieusement sur cette question, vous pouvez faire l'expérience suivante : plantez à côté d'un plant de rosiers quelques pieds de ciboulette et comparez le parfum de leurs roses avec d'autres plants « témoins » (de même variété) sans ciboulette. Voici la liste de quelques plantes aromatiques et des légumes qu'elles protègent des parasites.

Aneth	choux
Basilic	tomates
Bourrache	fraises, courges
Carvi	pois
Cerfeuil	radis
Ciboulette	carottes, roses
Estragon	nombreux légumes
Fenouil	carottes
Livèche	haricots
Marjolaine	nombreux légumes
Menthe	choux, tomates
Persil	asperges, maïs, tomates
Romarin	carottes, choux, haricots
Sarriette	haricots, oignons
Sauge	choux, carottes, fraises, tomates
Thym	aubergines, choux, pommes de terre, tomates



Quelques semaines après leur plantation ou quelques mois après le semis, pincez les tiges entre le pouce et l'index pour stimuler leur ramification et les obliger à s'étoffer au lieu de pousser en hauteur. Vous procéderez ainsi pour la plupart des espèces aux tiges herbacées, tels le basilic, la menthe, l'origan, la sauge, la sarriette, etc. Par contre, chez les espèces à tiges plus ligneuses comme le laurier, la lavande, le romarin, le thym, cette taille n'aura lieu qu'après la floraison. Les espèces plus grandes, comme la bourrache, l'estragon, la livèche, la menthe, etc., se passeront de taille puisque le prélèvement régulier de leurs feuilles jouera ce rôle.
Ne coupez jamais plus d'un tiers de feuillage à chaque récolte sous peine d'épuiser la plante et de perturber sa synthèse chlorophyllienne grâce au soleil. Quant aux plus frileuses, elles seront rabattues au ras du sol avant l'hiver.

Fertilisez naturellement

Vous l'avez sans doute compris, les plantes aromatiques ayant en plus de leur rôle gastronomique des propriétés médicinales, il serait dangereux pour votre santé de les gaver l'engrais chimiques. Pour les fertiliser, faites uniquement appel à des fertilisants naturels (appelés encore fertilisants organiques). Tout ce qui apporte de l'azote, du phosphore et de la potasse non synthétiques est bon pour elles : algues, fumier, compost, poudre d'os, sang séché, guano, etc. Regardez sur les boîtes ou sacs d'engrais organique les proportions de chaque élément nutritif (N = azote, P = phosphore, K = potasse) pour vérifier si elles correspondent bien aux attentes de vos protégées. Par exemple : la mention 4/12/20/ signifie que cet engrais fournira 4% d'azote, 12% de phosphore et 20% de potassium.
Rappel : l'azote stimule la croissance des feuilles, le phosphore celle des racines et des fleurs, le potassium endurcit les plantes contre les maladies. Si un seul élément manque, les deux autres agiront moins bien. La plupart des plantes aromatiques ont besoin d'une formule équilibrée en azote, phosphore et potassium, du genre : N 14%, P 12% et K 16%.
Si vous ne trouvez pas dans votre jardinerie ou graineterie un engrais organique « spécial plantes aromatiques », rabattez-vous sur un engrais naturel « spécial légumes ». Attention : les plantes aromatiques de la famille des liliacées, comme la ciboulette, qui possèdent des bulbes ne supportent pas l'engrais.
Le compostage des déchets verts (chutes de tonte et de taille, fanes de légumes, bouquets de fleurs fanées, marc de café, cendre de bois, etc.) est une façon économique de fertiliser vos aromatiques. Un activateur de compost accélérera le travail des bactéries si vous êtes pressé.

Multipliez... en divisant !

Une fois votre coin aromatique bien démarré, vous aurez peut-être envie de l'enrichir en échangeant des boutures avec vos voisins et amis. Vous passerez alors à l'étape de la multiplication.
Chaque plante a ses petites préférences, mais généralement les espèces herbacées (à tiges molles) se multiplient par bouturage, et celles à tiges ligneuses (dures comme du bois) par division des touffes.

Bouturage d'espèces herbacées

En juillet-août, prélevez des rameaux de 10 cm de long sur la plante à multiplier. Taillez leurs bases en biseau avec un cutter bien aiguisé et trempez-les dans de la poudre d'hormone à enraciner. Conservez environ 5 feuilles par rameau. Dans une jardinière remplie d'un mélange composé de moitié terre tamisée et moitié sable, enterrez vos boutures aux deux tiers.
Recouvrez d'un film plastique transparent à cheval sur des petits arceaux de fil de fer pour qu'il ne touche pas les boutures. Placez la jardinière dans un endroit mi-ombragé et abrité des courants d'air froids. Enlevez le plastique les jours de soleil pour brumiser les feuilles ainsi que la terre de la jardinière et aérer. Remettez le film plastique en fin de journée.
Avant l'hiver, protégez du froid en recouvrant les boutures de paille ou de feuilles mortes. (Du plastique à bulles peut suffire dans les régions à hiver doux.)
Au printemps, vérifiez que les racines se sont formées en déterrant une bouture. Si c'est le cas, replantez-les toutes au potager ou en pots sur votre balcon ou rebord de fenêtre de cuisine.
Sinon, attendez encore quelques mois, le temps que les racines se développent.

Division d'espèces ligneuses

Au printemps, éclatez les touffes avec leurs racines. Enterrez-les sur 5 cm, à environ 25 cm d'écartement dans une jardinière contenant moitié sable et moitié terre fine. Une fois le bouturage terminé, placez la jardinière dans un endroit mi-ombragé et sans courant d'air. Arrosez régulièrement.
Avant l'hiver, paillez les touffes pour les protéger du froid.
Au printemps suivant, quand les touffes se seront étoffées et bien enracinées, replantez-les au potager, en jardinière ou en pot. Cette technique permet non seulement de diviser vos plantes mais aussi de les rajeunir. Renouvelez cette opération tous les 3 ans. Dans les régions méditerranéennes, vous pourrez pratiquer cette division deux fois par an : en automne et au printemps.



Séquence de bouturage de lavande.





Cueillez le fruit de vos efforts

Après toutes ces étapes, vous arrivez (enfin !) à celle tant attendue : la cueillette de vos plantes aromatiques. Ne soyez pas trop impatient cependant. Laissez-leur le temps de s'étoffer avant de les «déplumer» et ne soyez pas trop gourmand à chaque prélèvement. Ensuite, accordez-leur un temps de récupération entre deux cueillettes pour qu'elles aient le temps de refaire de jeunes feuilles. Sinon, vos plantes manqueront de chlorophylle pour capter l'énergie solaire et dépériront.

Ne prélevez les feuilles que par beau temps, sinon elles se conserveront mal. Pour ce faire, utilisez une paire de ciseaux ou un cutter propre et bien aiguisé. Certaines plantes doivent être cueillies à un stade précis, par exemple avant l'ouverture complète des fleurs ou avant la maturation totale des graines. Relisez les fiches descriptives pour connaître le moment idéal.

Par exemple, afin d'obtenir le maximum d'essences aromatiques et une conservation plus longue, vous devrez récolter la marjolaine, le thym, la sarriette et l'origan en début de floraison ; la bourrache, la ciboulette, l'estragon, la livèche, la menthe, la mélisse et le persil au stade «jeune feuille» et le laurier, la sauge ou le romarin après l'été. Ne récoltez que les quantités nécessaires à votre utilisation immédiate sauf si vous souhaitez les conserver (voir plus loin). Dans ce cas, prélevez vos plantes en tenant compte des fiches descriptives et des phases de la lune.

Une scientifique de la faculté de pharmacie de Montpellier a mis en évidence une augmentation de

la synthèse de certaines essences aromatiques lors de la pleine lune. Notons au passage que c'est également dans cette brillante université qu'avait été formée en 1941 la dernière herboriste française, mon amie Marie-Antoinette Mulot. Récemment décédée, après avoir réalisé plus de 500 000 préparations de plantes en 50 ans d'activité, elle a rédigé plusieurs livres pour transmettre ses connaissances aux générations futures. Si la France a commis l'erreur d'interrompre la formation des herboristes dans les facultés de pharmacie, ce n'est pas le cas d'autres pays européens comme l'Italie et l'Allemagne. Avec l'ouverture des frontières, ces nouveaux herboristes vont pouvoir s'installer en France sans rencontrer beaucoup de concurrence.

Des réserves de soleil pour l'hiver

Marie-Antoinette Mulot m'avait confié que les bons herboristes ne conservaient jamais leurs plantes séchées plus d'une saison et les brûlaient chaque été lors de la fête de la Saint-Jean. Vous n'êtes pas obligé de suivre cette pratique, mais sachez que vos plantes perdront au fil du temps leurs essences et leurs effets. N'attendez pas qu'elles aient le goût de foin pour les utiliser! D'autres méthodes de conservation que le séchage vous permettront de prolonger leur durée de vie au-delà d'une année. Quelle que soit la méthode de conservation que vous utiliserez, il est important de prendre certaines précautions lors de la récolte. Tenez compte des conditions météorologiques (temps ensoleillé et sec plutôt que pluvieux et humide), ainsi que des stades de cueillette (boutons floraux ou jeunes feuilles par exemple). Il importe de plus que vos plantes soient bien saines et sans insectes. Pensez à secouer les feuilles pour faire tomber d'éventuels parasites et à regarder sur la face inférieure des feuilles si elles ne comportent pas de traces de maladies (taches de couleur rouille, blanche ou noire, etc.).

Enfin, si votre jardin est situé près d'une route ou dans une zone polluée, passez les feuilles sous la douche pour enlever les poussières polluantes. Par contre, si vous habitez dans une région ou un pays contaminé par le nuage d'iode radioactif échappé de la centrale nucléaire de Tchernobyl, il est préférable de faire vérifier par un laboratoire ou à l'aide d'un compteur Geiger vos plantes aromatiques cultivées et même sauvages. Certaines comme le thym ont la fâcheuse tendance à concentrer des isotopes pouvant provoquer des cancers de la glande thyroïde. Restez méfiant et prudent et ne faites pas forcément confiance aux « spécialistes officiels » censés nous alerter et nous protéger. Trop souvent, ils nous cachent la vérité « pour ne pas nous affoler ».

Séchage à l'air

Ce mode de conservation est particulièrement conseillé pour l'aneth, le basilic, l'estragon, la livèche, la marjolaine, la menthe, le persil, le romarin, la sarriette, la sauge et le thym. Après avoir récolté vos plantes en milieu de matinée, regroupez-les en bouquets de 3 à 6 tiges que vous ficellerez ensemble. Suspendez-les ensuite, tête en bas, dans un local sain, sombre et aéré (grenier, cellier, remise, etc.). Il importe impérativement que ce local ne soit pas humide et bien ventilé, sinon vos herbes aromatiques auront tendance à moisir. Ne les placez pas non plus dans un endroit où se trouvent des substances à odeurs fortes qui pourraient les contaminer (charbon, fuel, pesticides, etc.) ni dans la cuisine dont l'air est trop humide et gras.

La durée du séchage, qui varie selon le taux d'humidité de chaque espèce, sera au minimum de 3 à 6 mois. La température ambiante du local ne devra pas dépasser 35 °C. Quand vos plantes auront été bien déshydratées,

Basilic séchant dans des paniers en plein air.



stockez-les dans des récipients étanches à l'air (boîtes métalliques à gâteaux, par exemple). Si vous préférez les bocaux de verre pour leur effet décoratif, choisissez du verre teinté car la lumière du jour est néfaste aux essences aromatiques. Évitez aussi de garder vos plantes dans des sacs plastique, car elles risqueraient de pourrir.
La durée moyenne de stockage des plantes séchées à l'air libre est d'environ 1 an.



Séchage dans un four

Si vous n'avez pas la patience d'attendre que vos plantes sèchent à l'air, vous pouvez accélérer le processus en les plaçant dans un four traditionnel (entre 40° et 50°C pendant environ 60 minutes) ou micro-ondes (entre 40°C et 50°C, pendant 2 à 3 minutes). La porte du four traditionnel restera ouverte pour surveiller l'évolution du séchage et éviter de cuire les plantes. Si vous constatez que vos herbes passent de la couleur verte au gris ou brun, sortez-les aussitôt du four !
Avec un micro-ondes, la porte du four restant fermée et les plantes étant placées entre deux feuilles de papier « essuie-tout », le contrôle visuel du séchage sera impossible, ce qui nécessitera de faire plusieurs essais sur de petites quantités d'herbes aromatiques. Conservez ensuite vos plantes, comme celles séchées à l'air, dans des boîtes métalliques ou des bocaux de verre teinté, dans un placard sombre et sec.

Conservation dans l'huile ou le vinaigre

En fait, il s'agit plus de parfumer de l'huile ou du vinaigre que d'y conserver des plantes aromatiques. Pour ce faire, utilisez un litre d'huile au goût peu prononcé (raisin, carthame, tournesol) ou de vinaigre de pommes et faites-y macérer pendant 15 jours une poignée de plantes broyées préalablement au mortier ou au mixeur. Exposez au soleil. Tamisez puis goûtez. Si l'arôme des plantes vous semble trop léger, recommencez l'opération pendant 15 jours avec

d'autres plantes fraîches. Évitez de mélanger plusieurs espèces dans la même bouteille. Étiquetez et stockez dans un placard sombre.
Les herbes qui se marient bien avec l'huile sont l'aneth, le basilic, l'estragon, le thym et celles qui préfèrent le vinaigre sont la livèche, la mélisse, la menthe, le romarin et la sarriette. Vous pouvez également au lieu de feuilles utiliser des graines : aneth, anis vert, coriandre, cumin, etc. Une décoction préalable des graines sera nécessaire pour extraire leurs essences. Enfin, essayez de réaliser des vinaigres de fleurs : lavande, romarin, thym, etc. Ce sont les plus exquis !

Conservation dans le sucre ou le sel

Pour décorer vos gâteaux, vous pouvez confire dans du sucre en poudre ou du sucre glace des fleurs de bourrache, de lavande, de mélisse, de menthe, de romarin, de sauge ainsi que des tiges de livèche ou des racines de cerfeuil. Une fois nettoyées et séchées, elles seront trempées dans un blanc d'œuf légèrement battu avant d'être roulées dans le sucre.
Laissez sécher pendant une nuit puis recommencez l'opération. Faites sécher à nouveau mais cette fois-ci dans un four à basse température, porte ouverte. Il ne vous restera plus qu'à ranger vos délices sucrés dans une boîte métallique à gâteaux, à l'abri de l'humidité, si vous n'avez pas succombé à la tentation de les croquer tous ! Dans ce cas, recommencez... La technique de conservation dans le sel se base sur le même principe.
Elle concerne entre autres l'aneth, la livèche et le persil. Disposez dans un pot en grès des couches alternées de plantes aromatiques (lavées et passées au mortier ou au mixeur) et de fleur de sel de Guérande ou de l'île de Ré. Les proportions sont d'environ une part de sel pour quatre de plantes. Ainsi préparées, vos herbes aromatiques se conserveront plusieurs années car le sel fait office de barrière antihumidité et antimoisissures. C'est une ancienne technique de déshydratation des plantes qui a fait ses preuves bien avant l'invention de l'électricité et du congélateur.
Voyons maintenant des moyens plus modernes mais gaspillant plus d'électricité nucléaire ! Oubliez-les si vous préférez faire appel aux énergies plus « écolos » comme le soleil.



Le truc de Pierrick

« Pour que les arômes se mélangent plus vite, utilisez de préférence du vinaigre tiède et secouez la bouteille chaque jour. »

Conservation par le froid

Si vous voulez prolonger la durée de vie d'un bouquet garni d'aromates acheté au marché, placez-le au réfrigérateur (après avoir raccourci les tiges de quelques centimètres) dans un verre d'eau. Le bac à légumes est l'endroit idéal pour cela. Surtout ne les enfermez pas dans un sac plastique. Elles auraient vite fait de pourrir !
Sinon, emballez-les dans du papier absorbant, sans trop serrer. Cette technique de conservation ne permet pas de garder les plantes plus d'une semaine. Si vous avez envie d'aller au-delà d'une semaine, mieux vaut les congeler.
Une astuce consiste à les placer dans un bac à glaçons pour en avoir toujours une petite quantité à portée de main. Il suffit ensuite de décongeler quelques glaçons pour aromatiser une soupe ou un plat. Après avoir haché au mixeur quelques feuilles, elles seront aussitôt plongées dans l'eau du bac à glaçons et placées au congélateur. Vous pouvez enfin les congeler telles quelles dans des sachets « spécial congélation ».
N'oubliez pas d'indiquer sur une étiquette la date de congélation et le nom de la plante.
La congélation permet de garder l'arôme des plantes mieux que le séchage solaire mais est plus vorace en énergie. Se conservent bien par congélation : l'aneth, le basilic, la bourrache, le cerfeuil, la ciboulette, la coriandre, l'estragon, la livèche, la mélisse, la menthe, l'origan, le persil, le romarin, la sarriette, la sauge, etc. Ne gardez pas vos plantes congelées au-delà de deux ans.

La dessiccation

La dessiccation des plantes quelles qu'elles soient doit se faire selon des critères précis :
– il vaut mieux cueillir les plantes en milieu de matinée, lorsqu'elles ne sont plus mouillées de rosée, mais qu'elles ne sont pas encore flétries par le soleil, ou le soir, lorsqu'elles retrouvent leur vigueur après la chaleur de la journée (à la fin du printemps ou en été) ;
– il faut bien les nettoyer de toutes leurs impuretés, mais il vaut mieux éviter de les laver ;
– la dessiccation doit se faire dans un endroit à l'ombre et bien aéré ;
– la dessiccation est achevée lorsque au moindre contact de la main les feuilles de la plante se détachent des tiges.





Divers agencements

Maintenant que vous savez choisir les plantes aromatiques sans vous faire arnaquer, que vous connaissez les petites manies de chaque espèce (sol, exposition, soins, etc.), et que vous avez appris à les multiplier, à les soigner, à les conserver... il serait peut-être temps de passer à la pratique. C'est-à-dire les accueillir réellement dans votre jardin ou sur votre balcon, au lieu d'en rêver sans cesse en feuilletant ce livre. Ne faites pas comme ces amoureux timides qui repoussent *ad vitam aeternam* la rencontre et préfèrent se réfugier dans le virtuel de crainte d'être déçus par la réalité quotidienne.

Selon votre capacité imaginative, soit vous poserez dans un coin de jardin vos nouvelles amies sans les sortir de leur pot d'origine et penserez à elles uniquement pour leur arracher quelques feuilles ou fleurs... soit vous en ferez la clef de voûte décorative de votre jardin et leur offrirez un écrin à la hauteur de leur rang. Domestiques ou princesses, à vous d'en décider. Voici quelques pistes adaptées à toutes les tailles de terrain. Puisez-y des idées pour votre jardin rural ou citadin et complétez-les dès que possible par des visites de jardins aromatiques en France, en Italie ou en Espagne.

Un jardin de simples de style médiéval

Le Moyen Âge et son style de vie serein et courtois revient à la mode en notre époque stressante et violente. Des revues comme *Histoire médiévale* présentent les pratiques quotidiennes de cette période historique qui dura

1 000 ans : gastronomie, médecine, musique, habillement, armes, etc. Oublions les clichés qui ont la vie dure et associent le Moyen Âge avec peste, guerres et barbarie, pour ne retenir de cette époque que son « modernisme ». Bien des pays qui se croient évolués auraient beaucoup à apprendre du Moyen Âge, par exemple au niveau du rôle des femmes dans la société.

Si vous avez envie de recréer dans votre jardin l'ambiance d'un jardin monacal de simples ou de dédier un sanctuaire à l'amour courtois, voici quelques principes médiévaux à respecter.

Votre jardin clos devra rappeler la double symbolique religieuse et profane du Moyen Âge : quête du paradis perdu et de l'être aimé. Les moines partageaient leur jardin en quatre parties : le coin des fleurs servant à orner l'autel de l'église, le coin des légumes, le coin des fruits et celui des simples aux propriétés médicinales.

Prenons pour modèle le jardin de l'abbaye de Saint-Gall en Suisse : ce jardin de simples est composé de seize plates-bandes (une par espèce aromatique).

C'est peut-être beaucoup pour débuter. Voici une formule plus modeste : autour d'un axe de symétrie marqué par une pergola, disposez quatre parcelles en forme de triangle d'aromatiques groupés par famille ou par couleur de fleurs. La partie centrale accueillera un banc circulaire ou un bassin et son jet d'eau pour les bains des oiseaux.

Mais vous n'êtes pas obligé de copier strictement cet arrangement et vous pouvez mixer plusieurs idées prises dans diverses réalisations actuelles « d'inspiration médiévale » : château d'Yvoire, abbaye de Salagon, ferme de Bois-Richeux près de Chartres, musée de Cluny à Paris, etc. Vous pouvez même laisser de côté la symbolique religieuse avec ses fleurs évoquant la Vierge Marie (lis, ancolie, glaïeul) pour créer un jardin plus profane qui prônera l'amour courtois (chèvrefeuille, jasmin, roses de Provins).

Vous pouvez aussi opter pour une version sans fleurs ornementales qui misera uniquement sur des aromatiques disposés en une sorte de jeu de dames, alternant des dalles et des plantations : lavande, mélisse, menthe, sauge, etc. Quelques légumes décoratifs pouvant être glissés au milieu de certains carrés d'aromatiques. Ou disposer simplement un banc au cœur d'un tapis d'aromatiques rampants (romarin, thym, serpolet).

Comme vous pouvez le constater, il existe de nombreuses façons de faire entrer le Moyen Âge dans votre jardin, mais cette liberté ne doit pas négliger le langage symbolique de cette période historique. Si vous souhaitez en connaître les codes, lisez *La Rose et la mandragore* de Jeanne Bourin. Vous y apprendrez par exemple que les canaux en forme de croix étaient une évocation des fleuves du paradis au jardin de la genèse tandis que les fontaines rappelaient le thème symbolique du miroir.

Pour rester fidèle à l'esprit médiéval, faites la part belle aux matériaux naturels : plessis tressés en osier, enclos entrelacés en châtaignier, pots en grès, suspensions en bambou, etc.

Les allées seront suffisamment larges pour ne pas piétiner les plantes situées en bordure, mais elles peuvent être remplacées par du gazon sur lequel vous laisserez pousser quelques fleurs plus ou moins sauvages (crocus, cyclamens, primevères, perce-neige, pensées, pâquerettes, mauves, violettes).

En conclusion, n'essayez pas de reproduire fidèlement les enluminures médiévales ou les peintures flamandes, mais évitez d'utiliser des plantes et matériaux trop récents.

Un jardin aromatique de style Renaissance

Si votre terrain est de style classique et que vous ne souhaitez pas trop le modifier pour y installer vos plantes aromatiques, inspirez-vous de l'exemple du parc à la française du château de Villandry, près de Joué-lès-Tours, sur les bords de la Loire. De loin, il ressemble à un classique parc de château de l'époque de la Renaissance, mais lorsqu'on s'approche de ses massifs, on constate avec étonnement qu'ils ne sont pas uniquement composés de fleurs et de buis mais aussi de légumes (tomates, salades, choux, etc.) et de plantes aromatiques (menthe, origan, sauge, mélisse, thym, etc.). C'est une idée très originale à reprendre dans un jardin formel un peu banal.

Il suffit de remplacer vos massifs floraux par des herbes aromatiques à fleurs décoratives. Mariez-les par couleur de fleurs et tenez compte des dates de leurs floraisons pour qu'elles s'échelonnent dans le temps.

Il existe aussi de nombreuses variétés d'aromatiques à feuillages décoratifs, comme le basilic à feuilles pourpres ou la sauge panachée, ne les oubliez pas non plus ! Si vous avez des bordures de buis taillés, ne les arrachez pas, elles serviront d'écrin à vos aromatiques.

Pour rester dans la tradition des parcs de la Renaissance, si vous disposez de suffisamment de place, complétez cet espace parfumé par un labyrinthe de buis ou de maïs, un jardin de musique et un jardin d'amour, agrémentés de fontaines et de cascades. Et pour jouir la nuit des odeurs suaves de vos aromatiques, disposez des centaines de bougies dans les allées de votre jardin.

Une roue rustique de médicinales

Si vous avez un terrain plus petit, voici une autre manière d'y faire entrer quelques espèces aromatiques. Une roue

de charrette posée sur le sol séparera vos plantes cultivées en pleine terre ou simplement dans leurs pots d'origine. Vous sélectionnerez les plantes aromatiques aux propriétés médicinales correspondant à vos maux les plus fréquents. Évidemment, elles n'auront pas la prétention de vous dispenser de consulter un médecin, mais leurs tisanes vous soulageront en attendant son arrivée.

Pour ne pas piétiner les plantes, vous pouvez laisser vides quelques quartiers de la roue qui serviront de « passe-pied » : un sur trois par exemple. L'endroit sera ensoleillé, avec une terre fertile et situé près de la maison.

Certaines espèces, comme le romarin, la sauge et le millepertuis exigent une exposition mi-ombragée pour mieux exprimer leurs essences. En général, les plantes médicinales préfèrent les sols humides, mais il existe des exceptions (souci, camomille, millepertuis, thym). Comme cela est précisé dans sa fiche descriptive, la menthe est envahissante et ne doit jamais être cultivée en pleine terre mais dans un pot que l'on peut enfouir en partie.

Avant de planter vos médicinales, de préférence en automne, regardez leurs fiches ainsi que les étiquettes des godets pour réviser leurs exigences culturales. Les années suivantes, vous reproduirez par boutures celles que vous avez le plus utilisées.

Avant la plantation, préparez bien la terre pour l'affiner et la fertiliser avec du compost ou du fumier bien décomposé. Évitez les traitements chimiques, car ces plantes doivent vous soigner et non vous rendre malade ! L'entretien de votre roue de plantes aromathérapeutiques est très réduit et se limitera seulement à enlever les « mauvaises » herbes et à compléter les apports d'eau si le ciel se montre avare.

Mais très vite, elles sauront se défendre sans vous contre les mauvaises herbes et les empêcheront de pousser grâce à leur faculté de couvrir le sol. Il ne vous restera qu'à limiter l'extension des plus « baladeuses » par quelques coups de bêche ou de sécateur. La récolte se fera en début de floraison ou au fur et à mesure de vos petits « bobos ». Vous pourrez les conserver pour les utiliser plus tard, grâce aux techniques évoquées dans le chapitre précédent : séchage, huile, vinaigre, sel, sucre, glaçons, congélation, etc. Si vous êtes bricoleur, vous construirez un alambic pour en extraire les essences.

Attention : n'en utilisez que quelques gouttes sur un sucre, dans de l'eau chaude ou dans votre bain, car les essences sont très concentrées et donc très actives. Certaines sont même déconseillées, sans avis médical, comme celles d'hysope, car elles peuvent provoquer de graves effets secondaires (crises d'épilepsie par exemple).

Massifs décoratifs au potager ou sur une pelouse

Vous préférez intégrer vos aromatiques au cœur de votre potager ? C'est également une bonne idée. Pour ne pas les aligner tristement « en rang d'oignons », disposez-les de manière plus gracieuse : en cercle, en demi-cercle, en ellipse, en rayons, etc. Et si vous n'avez pas beaucoup de place au potager, intégrez à votre pelouse de petits massifs mixtes : aromatiques et fleurs.

Dans ces massifs, vous marierez des fleurs à bouquets (cosmos, lavatère, dahlia, rose, etc.) et différentes aromatiques de collection, comme des sauges à feuilles parfumées (à parfum de pêche, d'ananas, de pomme, etc.) ou d'autres à feuillage intéressant (*Salvia leucophylla* à feuilles blanches ou *Salvia lyrata* 'Purple Knockout' à feuilles pourpres).

De même, les basilics comptent un large choix de curiosités qui étonneront vos visiteurs : à feuilles rouges ou gaufrées, aux senteurs surprenantes (cannelle, citron, anis, réglisse, camphre, menthe…). Vous pouvez commander toutes ces étonnantes variétés chez Philippe Détraz, producteur suisse (voir adresse en annexe).

Mariez vos aromatiques à feuillages décoratifs avec des légumes colorés (amarante rouge, choux de Bruxelles à feuilles violettes, poirée à carde rouge, choux chinois panaché, rhubarbe à pétiole rouge, etc.). Votre jardin ne ressemblera pas à celui de « Monsieur Tout-le-monde ».

Propriétés majeures des principales plantes aromatiques

Aneth	maux d'estomac
Basilic	diurétique
Bourrache	anti-rhumatismal
Cerfeuil	dépuratif
Cresson	stimulant
Estragon	diurétique
Laurier	digestif
Livèche	anaérophagique
Marjolaine	digestif, calmant
Mélisse	calmant
Menthe	digestif
Origan	calmant
Persil	diurétique
Romarin	stimulant
Sarriette	antitussif
Sauge	anti-inflammatoire

IMPORTANT : ne pratiquez pas l'automédication aromathérapique, consultez plutôt un herboriste ou un médecin phytothérapeute pour qu'il fasse un diagnostic de vos troubles et vous indique les plantes les mieux adaptées.

Il vous précisera aussi les contre-indications de certaines espèces. Par exemple, la consommation de persil est déconseillée chez la femme allaitant et il pourra vous confirmer que certaines plantes sont bien adaptées à vos maux.

À portée de main dans la cuisine

Vous n'avez pas de jardin? Que cela ne vous prive pas des joies de la culture des herbes aromatiques. Votre cuisine hébergera une minicollection. Procurez-vous un contenant (pot ou jardinière). Il vous faudra aussi du terreau « spécial rempotage », des graviers ou des billes d'argile expansée, un transplantoir, un mini-arrosoir, un entonnoir et des plantes aromatiques en godets. À vous de choisir celles qui conviennent le mieux à vos goûts.

Mais évitez d'associer des plantes dont les besoins en eau sont différents, par exemple de la menthe (aimant être copieusement arrosée) avec de la sauge ou de la lavande (qui préfère les terreaux secs). Pensez aussi à leurs exigences en lumière : inutile d'installer à la même exposition du thym (plante de plein soleil) avec de l'hysope (plante de mi-ombre).

Une fois ces contraintes respectées, tenez compte de vos goûts culinaires : salades (menthe, persil), bouillons (pimprenelle), viandes (romarin, sarriette, sauge), poissons (fenouil), etc. Précisez au vendeur de la jardinerie quelle est l'orientation de votre cuisine.

Mettez une couche drainante de graviers ou de billes d'argile expansée au fond du contenant. Remplissez-les ensuite à mi-hauteur de terreau « spécial rempotage » ou de terre de jardin tamisée. Après avoir sorti délicatement les plantes de leurs godets, retaillez leurs racines et enlevez l'excédent de terreau. Installez-les dans le contenant et complétez de terreau si nécessaire.

Tassez bien. Arrosez copieusement pour que les bulles d'air s'échappent du terreau. Une fois vos plantes en place, disposez le contenant sur le rebord de la fenêtre de la cuisine (à l'extérieur en été, et à l'intérieur dès les premiers froids). Fixez-le solidement pour éviter les chutes sur les passants !

Jardin suspendu sur un balcon

La culture de plantes aromatiques est possible en suspension à condition de prendre certaines précautions.

Vérifiez que les trous de drainage ont été percés au fond de la suspension, sinon, faites-le à l'aide d'une perceuse ou d'une vrille.

Placez une couche drainante de graviers au fond de la suspension. Un feutre non tissé séparera cette couche drainante de celle de terreau placée au-dessus. Une fois le substrat disposé dans votre suspension, il ne vous restera plus qu'à y installer vos plantes. Associez vos plantes par exigences : exposition, arrosage, fertilisation. Tenez compte de leur étalement et ne les serrez pas trop. Deux à trois plantes devraient suffire par suspension de 20 cm de diamètre. Si vous avez envie de cultiver des plantes aux exigences incompatibles, prévoyez plusieurs pots séparés.

Voici un petit échantillon des plantes aromatiques pouvant être cultivées sur un balcon ou une terrasse : ciboulette, estragon, lavande, mélisse, menthe, romarin, sarriette, sauge, thym. Cette liste n'est pas limitative. Si vous disposez d'une terrasse plus spacieuse qu'un balcon, vous y cultiverez des sujets de plus grande taille : laurier ou romarin. Vérifiez régulièrement qu'ils ne manquent pas d'eau, car les terrasses sont souvent sujettes à des courants d'air qui augmentent l'évapotranspiration des plantes.

Si vous habitez en ville et que l'air est pollué, nettoyez bien vos récoltes avant de les consommer.



Le truc de Pierrick

« Prenez garde au surpoids de terre qui peut endommager les terrasses anciennes. Remplacez la moitié du terreau par de l'argile expansée ou des substrats allégés. Prévoyez une évacuation de l'eau d'arrosage pour ne pas endommager la terrasse. Renseignez-vous auprès d'une entreprise. »







Mes plantes aromatiques préférées

Aneth

Famille : Ombellifères.

Description : cette petite plante annuelle parfois bisannuelle ressemble un peu au fenouil, d'où son nom populaire de « fenouil bâtard » ou « fenouil puant ». Sa taille peut atteindre 1 m de haut quand elle trouve les conditions idéales pour croître, mais en général elle ne dépasse guère 50 cm de hauteur. Ses tiges creuses et sans poils portent des feuilles très fines bleu-vert. Ses fleurs jaunes en forme de parapluie (qui signe son appartenance à la famille des Ombellifères) sont visibles en été.



L'aneth pousse aussi à l'état sauvage dans les régions du centre, de l'ouest et du sud de la France. Mais on la trouve rarement au nord de la Loire, car elle craint le gel.

Période de semis : avril-mai directement en place. Attendre la fin des gelées dans les régions à printemps tardif.

Sol favorable : sols fins et bien drainés, d'où l'importance de réaliser plusieurs passages de râteau après le labour pour affiner les mottes de terre. En automne, lors du labour, n'hésitez pas à lui donner un copieux apport de compost.

Exposition : plante frileuse, l'aneth se plaît mieux en plein soleil et redoute les courants d'air froids.

Multiplication : par semis.

Période de récolte : pour les feuilles, en début ou en fin d'été, selon les dates de semis. Pour les graines, au moment de leur maturité, quand elles brunissent.

Emploi : on utilise ses feuilles en phytopharmacie (infusions) et ses graines séchées en cuisine (choucroutes, sauces, fromages blancs, salades, vinaigre aromatique, etc.).

REMARQUE : une astuce pour récolter les graines sans vous fatiguer : un peu avant leur maturité, entourez les ombelles de sachets dans lesquels tomberont les graines mûres.

Anis vert

Famille : Ombellifères.

Description : cette plante annuelle cousine de l'aneth se distingue par sa taille plus petite (20 à 50 cm) et la présence de poils sur ses tiges. Contrairement à la précédente, elle pousse rarement à l'état sauvage. Ses fleurs en ombelles, visibles en juillet, sont blanches. Ses feuilles sont pointues à l'extrémité.

Période de semis : en pleine terre de mars à mai, après la fin des gelées.

Sol favorable : l'anis vert a une préférence pour les sols légers et riches, mais redoute les terres argileuses et gorgées d'eau.

Exposition : ensoleillée.

Multiplication : par semis.

Période de récolte : ses fruits se récoltent en août-septembre quand 50 % des graines sont mûres.

Emploi : on utilise ses graines dans les infusions, gâteaux, pains d'épice, alcools, parfums, etc. Ses feuilles fraîches peuvent également assaisonner les salades.

REMARQUE : attendez la maturité complète des fruits (août-septembre) pour les récolter.



Basilic

Famille : Labiées.

Description : plante ne dépassant guère 30 cm de hauteur, aux feuilles vertes de forme légèrement en cuillère et dentelées. Ses fleurs blanc rosé sont visibles en juin. On l'appelle aussi « basilic romain », « basilic aux sauces », « herbe royale », « oranger des savetiers » ou « pistou » dans la région méditerranéenne.

Période de semis : en pleine terre, de février à mars selon les régions.

Sol favorable : le basilic a une préférence pour les sols meubles et riches, mais il craint la sécheresse. Il redoute aussi le gel.

Exposition : ensoleillée et abritée des courants d'air froids.

Multiplication : par semis.

Période de récolte : ses jeunes feuilles se ramassent de juin à septembre.

Emploi : connue depuis le Moyen Âge, cette plante a de nombreuses applications médicinales (tisanes, bains, antimoustiques...) et culinaires (soupes, sauces, salades, ragoûts...). Jadis, les belles Italiennes avaient pour habitude de placer un pot de basilic sur le rebord de leur fenêtre pour indiquer à leur amant que leur mari était absent.

REMARQUE : si vous voulez sécher votre récolte, faites-le rapidement car les feuilles stockées en tas sans aération ont tendance à fermenter.



Bourrache

Famille : Borraginacées.

Description : cette plante, annuelle ou bisannuelle, que l'on trouve à l'état sauvage dans les terrains vagues se cultive facilement dans les jardins. Sa hauteur est comprise entre 30 et 80 cm. Ses tiges creuses portent des feuilles ovales et couvertes de poils durs d'où son nom de « langue de bœuf ». Ses fleurs bleues en étoiles regroupées en grappe s'épanouissent de mai à septembre.

Période de semis : en octobre-novembre ou février-mars si la terre est trop gorgée d'eau en automne.

Sol favorable : la bourrache préfère les sols riches, légers et bien drainés.

Exposition : ensoleillée.

Multiplication : par semis.

Période de récolte : en début de floraison, quand les fleurs sont encore en boutons.

Emploi : ses feuilles crues peuvent se consommer une fois confites dans du vinaigre. Ses fleurs sont appréciées en herboristerie et en cuisine.

REMARQUE : un labour d'automne est nécessaire pour affiner le sol et éliminer l'eau stagnante, avant le semis.



Cerfeuil



Famille : Ombellifères.

Description : plante annuelle cultivée dans les jardins, mais poussant également à l'état sauvage. Tiges de 30 à 80 cm de hauteur. Ses feuilles vertes sont divisées en lanières. Sa floraison en ombelles blanches dure de mai à août et attire de nombreux insectes utiles. Ses fruits noirs portent des graines dont la face interne est recouverte de cannelures.

Période de semis : de février à mars dans les régions à hiver doux, en mai ailleurs.

Sol favorable : sols légers et riches, bien affinés et drainés.

Exposition : mi-ombragée.

Multiplication : par semis au printemps ou en milieu d'été.

Période de récolte : les feuilles peuvent se récolter jusqu'à la floraison.

Emploi : dans les salades, les potages et les omelettes.

REMARQUE : si vous semez votre cerfeuil vers la mi-juillet au lieu du printemps, il montera moins vite à fleurs et vous pourrez récolter ses feuilles plus longtemps.

Ciboulette

Famille : Liliacées.

Description : plante vivace rustique aux fines tiges vertes herbacées d'environ 20 cm. Issue d'un bulbe comme l'ail, l'oignon et l'échalote, elle porte des fleurs rose-violet en forme de boules à partir du mois de mai. Seules ses tiges sont utilisées.

Période de semis : toute l'année à l'intérieur, de mars à juillet à l'extérieur.

Sol favorable : bien que rustique, la ciboulette préfère les sols frais et redoute les terres gorgées d'eau qui font pourrir son bulbe.

Exposition : ensoleillée.

Mode de culture : au potager, en jardinière sur le balcon, en pot sur la fenêtre de la cuisine.

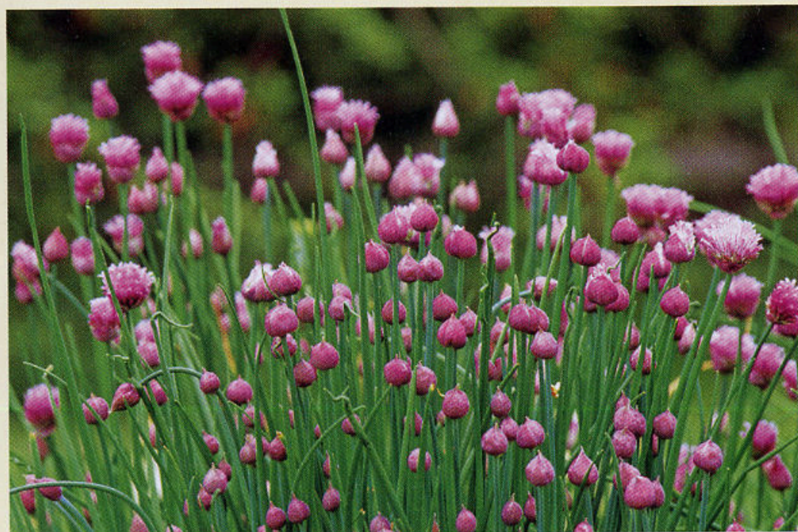
Multiplication : par éclatement des touffes ou par semis (en rubans ou tapis de graines).

Période de récolte : de la fin de l'hiver au début de l'été, coupez les extrémités des tiges au fur et à mesure de vos besoins.

Supprimez les fleurs avant qu'elles ne montent en graines.

Emploi : dans les salades et les omelettes.

REMARQUE : les feuilles de la ciboulette tombent lorsque l'hiver est rigoureux, mais ne vous inquiétez pas car elles reverdiront au printemps.



Coriandre

Famille : Ombellifères.

Description : appelée encore « persil chinois » ou « persil arabe », cette plante herbacée annuelle ou bisannuelle pousse à l'état sauvage dans les régions circum-méditerranéennes. Ses tiges vert brillant, de forme cylindrique et sans poils, hautes de 40 à 60 cm, portent des feuilles divisées à odeur prononcée. Ses fleurs en ombelles blanches ou roses éclosent en juin-juillet pour donner des graines utilisées une fois sèches.

Période de semis : de mars à juillet.

Sol favorable : évitez les sols lourds et argileux.

Exposition : ensoleillée et abritée des courants d'air froids.

Multiplication : par semis échelonnés.

Période de récolte : les fruits et les graines se ramassent mûrs en août.

Emploi : bien que ses feuilles possèdent les mêmes principes actifs que les graines, ce sont surtout ces dernières qui sont utilisées en aromathérapie ou en cuisine (sauces, salades, courts-bouillons, gibiers, cornichons, champignons à la grecque, liqueurs…).

REMARQUE : l'odeur du feuillage et des graines fraîches de coriandre est assez forte. Vous n'apprécierez pas forcément d'en cultiver dans votre cuisine.



Cumin

Famille : Ombellifères.

Description : cette plante annuelle possède un feuillage fin sur des tiges rameuses de 30 à 60 cm de hauteur. Ses fleurs en ombelles de couleur blanche ou rose s'épanouissent en été. Ses graines servent de condiments dans la cuisine orientale.

Période de semis : en mai-juin.

Sol favorable : le cumin pousse mieux dans les sols riches et secs, mais il tolère la présence d'argile à condition que l'eau ne stagne pas dans le sol.

Exposition : ensoleillée, à l'abri des courants d'air.

Multiplication : par semis.

Période de récolte : quand les graines commencent à mûrir, coupez les plantes et rentrez-les dans un local sain et sec pour qu'elles terminent leur maturation.

Emploi : graines en poudre dans les potages, fromages, ragoûts, pâtisseries, rissoles, etc.

REMARQUE : cette plante était un peu tombée dans l'oubli en Europe, mais depuis l'ouverture de nombreux restaurants orientaux, elle revient à la mode.





Estragon

Famille : Composées.

Description : cette plante vivace qui peut atteindre 1 m de haut se reconnaît à ses feuilles fines, lancéolées et brillantes. Ses fleurs vert pâle sont stériles et ne donnent pas de graines. Elles apparaissent en début d'automne.

Période de semis : étant stérile, cette plante ne peut être reproduite par semis, mais uniquement par plantation au printemps ou à l'automne.

Sol favorable : l'estragon aime les terres riches et bien drainées.

Exposition : ensoleillée.

Multiplication : par division des plants tous les 4 ans.

Période de récolte : la première année, coupez toutes les feuilles fin mai. La seconde année, procédez en deux temps : la moitié fin mai, l'autre moitié fin août.

Emploi : les feuilles servent à aromatiser l'huile, le vinaigre, les sauces, le poisson, le poulet, les rôtis, les gelées, etc.

REMARQUE : pensez à rabattre les plants avant l'hiver et à les protéger du froid à l'aide de feuilles mortes.



Fenouil

Famille : Ombellifères.



Description : cette grande plante vivace peut atteindre 2 m de hauteur. En plus de nos jardins, où elle est cultivée, elle pousse spontanément dans les champs et les vignes. Ses tiges arrondies portent des feuilles très finement découpées qui ressemblent à celles de l'aneth. Ses fleurs jaunes groupées en ombelles durent souvent plusieurs mois, de juin à septembre.

Période de semis : en mars-avril sous abri. Repiquez les plantules en juillet.

Sol favorable : le fenouil pousse partout sauf dans les sols trop alcalins, secs et légers.

Exposition : ensoleillée.

Multiplication : par semis.

Période de récolte : tout est bon à récolter dans le fenouil (les feuilles, les graines et même les racines) en début d'automne.

Emploi : en grillades de poissons et viandes, courts-bouillons, liqueurs.

REMARQUE : si vous récoltez du fenouil sauvage, assurez-vous qu'il n'a pas été contaminé par des pesticides et ne le confondez pas avec de la ciguë, ombellifère toxique !

Laurier-sauce

Famille : Lauracées.

Description : le « laurier-sauce » ou « laurier noble » est un arbuste qui peut atteindre en quelques années une dizaine de mètres de hauteur. Les Romains en tressaient des couronnes de feuilles pour les vainqueurs (d'où l'expression : « ne vous endormez pas sur vos lauriers ! »). Ses feuilles sont lisses et brillantes. Quand on les froisse, elles exhalent un parfum puissant. Attention : ses fleurs et ses fruits sont toxiques !

Période de semis : quand il est conditionné en conteneur, cet arbuste peut se planter toute l'année, sauf en période de gel ou de sécheresse.

Sol favorable : le laurier noble pousse mieux dans les terres meubles. Il redoute les courants d'air.

Exposition : ensoleillée.

Multiplication : par bouturage de tiges en début d'automne.

Période de récolte : presque toute l'année.

Emploi : comme son nom l'indique, ses feuilles sont utilisées principalement dans les sauces. Entrant dans la composition des « bouquets garnis », elles relèvent le goût des courts-bouillons, marinades, rôtis, lentilles, potages, etc.

REMARQUE : en cas d'hiver rigoureux, il est prudent de protéger sa base avec des feuilles mortes ou du terreau. S'il est cultivé en pot, mieux vaut le rentrer au chaud.



Lavande

Famille : Labiées.

Description : plante vivace dépassant rarement 1 m de haut au feuillage effilé et argenté. Ses fleurs (blanches, roses, bleues ou couleur lavande), visibles en été, attirent les abeilles.

Période de semis : au printemps, quand la terre est bien réchauffée.

Sol favorable : la lavande aime bien les sols calcaires, pauvres en humus, caillouteux et peu humides qui lui rappellent la garrigue, où elle pousse à l'état sauvage. Pour bien s'enraciner, elle a besoin d'être copieusement arrosée plusieurs semaines après la plantation.

Exposition : ensoleillée.

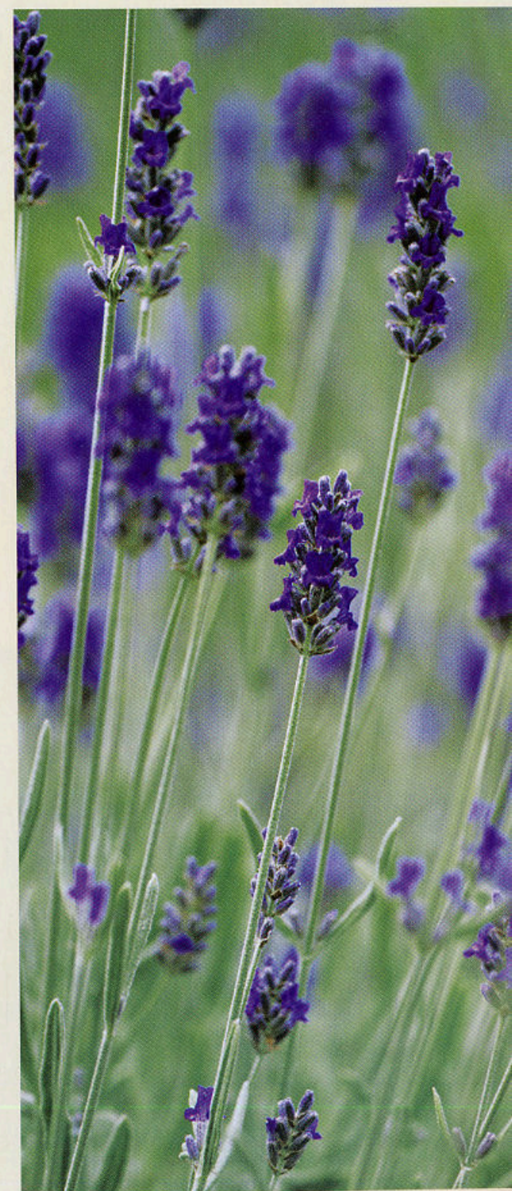
Multiplication : par bouturage en fin d'été.

Période de récolte : dans les jardins, vous pouvez récolter les fleurs, avant qu'elles ne soient trop ouvertes et les faire sécher.

Les professionnels récoltent les fleurs de lavandin à partir de leur deuxième année de culture pour en extraire l'essence par distillation.

Emploi : elle est utilisée en infusions, en bains, en produits de beauté, en parfums, dans les armoires (répulsif des mites) et en cuisine.

REMARQUE : supprimez les fleurs fanées et enlevez les tiges desséchées en octobre.



Livèche

Famille : Ombellifères.

Description : plante vivace aux feuilles vert-bleu ressemblant à celles de l'anis, mais plus divisées et sentant le céleri. Ses fleurs étoilées vert-jaune sont regroupées en ombelles qui s'épanouissent de juin à août. Sa hauteur peut atteindre 2 m. On la trouve à l'état sauvage d'où son nom d'« ache des montagnes ».

Période de semis : en été.

Sol favorable : terres riches mais bien drainées. Une taille fréquente et des arrosages réguliers favorisent sa production de graines.

Exposition : ensoleillée.

Multiplication : par division des racines au printemps ou semis en été.

Période de récolte : les feuilles se récoltent du printemps à la floraison. La deuxième année de culture, on récoltera les graines à peine mûres, le matin pour éviter qu'elles ne tombent par terre.
On peut aussi arracher les plantes, à partir de la troisième année, pour récolter leurs racines.

Emploi : les feuilles sont condimentaires et accompagnent les potages, les salades ou les omelettes ; les graines ou les racines pillées remplacent le poivre ; les tiges confites ornent la pâtisserie. Toutes les parties de la livèche ont des propriétés médicinales.
Les paysans savoyards désodorisent leurs sabots avec ses fleurs, frottent les cornes de leurs vaches avec ses feuilles pour éloigner les vipères. Une plante « multi-usage » qui mériterait d'être plus souvent cultivée dans nos jardins !

REMARQUE : ses tiges, pelées, hachées puis cuites à la vapeur, peuvent se consommer en légumes avec une sauce Béchamel.



Marjolaine

Famille : Labiées.

Description : appelée aussi origan, cette plante arbustive est cultivée en annuelle dans les pays méditerranéens et en vivace dans les pays à climat doux. Elle peut atteindre 60 cm de haut et se distingue par ses tiges pubescentes portant des feuilles ovales duveteuses et vert clair. Ses petites fleurs, roses ou blanches, sont groupées en épis. Avant leur épanouissement en fin d'été, elles ressemblent à de petits coquillages.

Période de semis : en février-mars en pépinière ou en juin en pleine terre.

Sol favorable : sols riches mais bien drainés, car un excès d'eau stagnante fait pourrir ses racines.

Exposition : ensoleillée.

Multiplication : par semis au printemps suivi d'un repiquage en été.

Période de récolte : les « coquillages » floraux se récoltent, en juillet-août, avant l'ouverture des pétales. On peut aussi utiliser les feuilles et les tiges, mais elles contiennent moins d'essence aromatique.

Emploi : la marjolaine est très utilisée dans la cuisine méditerranéenne : lapin, courges, pommes de terre, riz, pizzas, etc. Également en médecine douce et en parfumerie.

REMARQUE : pour augmenter les taux de réussite des semis, il est bon de mélanger les graines à du sable.



Mélisse



Famille : Labiées.

Description : plante vivace, d'une hauteur de 40 à 60 cm, aux feuilles en forme de cœur et à l'odeur de citron. Ses fleurs blanches, tachetées de rose, attirent les abeilles et les papillons de juin à septembre.

Période de semis : en septembre.

Sol favorable : sols pauvres et caillouteux mais aussi sols plus riches s'ils sont frais. Rabattez ses touffes avant l'hiver, car elle est frileuse.

Exposition : ensoleillée.

Multiplication : par division des touffes ou par semis.

Période de récolte : ses feuilles se ramassent de juin à octobre.

Emploi : tisanes, miels et liqueurs. On l'utilise également pour assaisonner les poissons en papillotes.

REMARQUE : *tous les 5 ans, remplacez les touffes de mélisse par des nouvelles, car les anciennes dégénèrent peu à peu.*

Menthe

Famille : Labiées.

Description : plante vivace aux feuilles en forme de lances très parfumées quand on les froisse. Elle peut atteindre une hauteur de 30 à 60 cm. Ses fleurs ressemblent à des épis violets visibles en été.

Période de semis : en pleine terre de février à mars, selon les régions.

Sol favorable : sols frais et humides. Ne redoute pas le gel.

Exposition : ensoleillée ou mi-ombragée.

Mode de culture : pleine terre, pot ou jardinière, suspension.

Multiplication : par division des rhizomes (tiges souterraines) au printemps ou à l'automne.

Période de récolte : coupez les feuilles au fur et à mesure des besoins, mais les deux périodes les plus propices sont juin et septembre. En période de pleine lune, la menthe comme beaucoup de plantes aromatiques est plus riche en essences.

Emploi : en tisane ou avec certains plats (rôti à la marmelade de menthe). Dans un bain, elle exhale au maximum ses essences aphrodisiaques. (La nymphe Mina, amoureuse d'Hadès, dieu des Enfers, n'a pas usurpé sa « chaude » réputation…)

REMARQUE : *la menthe est envahissante, car elle se propage par des sortes de stolons comme les fraisiers. Si vous ne souhaitez pas qu'elle colonise tout votre potager, installez-la dans un pot que vous enfouirez dans la terre.*



Oseille



Famille : Polygonacées.

Description : cette plante vivace au beau feuillage en forme de lance, vert ou pourpre selon les variétés, peut dépasser 1 m de haut.

Période de semis : au printemps ou en automne.

Sol favorable : elle pousse dans tous les types de sols, y compris calcaires, mais se plaît mieux dans les terres riches et lourdes.

Exposition : mi-ombragée (oseille à feuilles vertes), ensoleillée (oseille à feuilles pourpres).

Multiplication : par division de touffes.

Période de récolte : du début du printemps à la fin de l'automne.

Emploi : la saveur acide de ses feuilles fraîches rehausse le goût des soupes, des pommes de terre et des œufs… mais il ne faut pas en abuser.

REMARQUE : attention, cette plante contenant de l'oxalate, sa consommation régulière peut provoquer des calculs rénaux.

Persil

Famille : Ombellifères.

Description : on ne présente plus cette plante bien connue des ménagères, mais précisons qu'il en existe deux variétés : une à feuilles plates (persil commun), l'autre à feuilles finement dentelées (persil frisé). Le premier contient plus d'essence aromatique. Le second sert plus à la décoration des plats qu'à la consommation. Le persil de Hambourg est cultivé pour ses feuilles et ses racines. La taille des différentes variétés peut varier de 10 cm à 60 cm, selon qu'elles sont naines ou pas. C'est une bisannuelle rustique qui peut passer l'hiver dehors (s'il n'est pas trop rude !), mais souvent on la cultive comme une annuelle à ressemer chaque année.

Période de semis : de février à septembre.

Sol favorable : le persil pousse mieux dans les terres riches et bien affinées.

Exposition : mi-ensoleillée (semis de printemps) ou ensoleillée (semis d'été).

Multiplication : par semis.

Période de récolte : de mars à septembre.

Emploi : en cuisine (potages, salades, légumes, viandes, poissons) et en herboristerie.

REMARQUE : pour accélérer la germination, trempez les graines une nuit dans de l'eau tiède. Protégez du froid en cas d'hiver rigoureux.



Raifort

Famille : Crucifères.

Description : cette plante, haute de 60 cm à 1 m, ressemble un peu à de l'oseille, mais avec des feuilles dentelées. Ses fleurs blanches regroupées sur une tige ne fleurissent pas chaque année. C'est sa racine blanche qui nous intéresse le plus, car elle a un goût très épicé et contient un fort taux de vitamine C.

Période de semis : au printemps suivi d'un repiquage.

Sol favorable : terres riches et légères permettant un enracinement facile.

Exposition : ensoleillée.

Multiplication : par semis ou division de morceaux de racines.

Période de récolte : juste avant l'hiver.

Emploi : ses racines râpées ont un goût de moutarde qui rehausse le goût des rôtis et des poissons. En aromathérapie, son essence soulage de nombreux troubles.

REMARQUE : le goût épicé du raifort diminuant à la cuisson, il est préférable de le consommer cru.



Romarin

Famille : Labiées.

Description : plante vivace pouvant atteindre 2 m de haut, aux feuilles fines et pointues, argentées dessus et vert foncé dessous. Floraison : fleurs bleu clair, de février à avril. Elles entrent dans la composition du fameux élixir de jeunesse l'« Eau de la Reine de Hongrie ».

Période de semis : en automne ou au printemps, hors période de gel.

Sol favorable : tous types de sols, même calcaires, à l'exception des terres argileuses.

Exposition : ensoleillée.

Multiplication : par bouturage.

Période de récolte : les extrémités de tiges se prélèvent toute l'année, mais les fleurs sont plus riches en essences au mois de juin.

Emploi : ses feuilles et ses fleurs ont de nombreuses applications : culinaires, médicinales, soins de beauté, et autres.

Dans un bain, son essence florale est tonique. Ses fleurs séchées éloigneront les mites de vos placards. Le miel de romarin est réputé pour ses propriétés médicinales.

REMARQUE : pour une meilleure conservation des fleurs, récoltez-les par temps sec. En cas de prévision de fortes gelées, une protection est conseillée avant l'hiver.



Sarriette



Famille : Labiées.

Description : plante arbustive annuelle de croissance lente ne dépassant guère 30 cm de haut. Longues feuilles lancéolées vert argenté, de la base desquelles partent des inflorescences bleu pâle de juillet à fin septembre. Son nom botanique signifiant « satyre » sous-entendrait qu'elle posséderait des propriétés aphrodisiaques.

Période de semis : en pleine terre ou en pot, à la fin du printemps. Ne supporte pas d'être semée trop serrée ni d'être transplantée.

Sol favorable : sols légers et riches mais tolère les terres arides, car elle peut se passer (quelque temps) d'arrosages.

Exposition : ensoleillée.

Multiplication : par semis en place.

Période de récolte : quand elle est en fleurs, vous pouvez couper ses feuilles et tiges.

Emploi : en parfumerie, en cuisine (potages, bouillons, viandes, poissons, œufs, liqueurs, etc.) et en herboristerie comme remplaçant du Viagra.

REMARQUE : comme le basilic, le persil, la ciboulette, l'aneth et le cerfeuil, elle pousse très bien en pot sur un balcon ou une fenêtre de cuisine.

Sauge

Famille : Labiées.

Description : plante arbustive, à feuillage persistant argenté, ne dépassant guère 40 cm de haut. Ses fleurs de couleur blanche, bleu, rose ou mauve, selon les variétés s'épanouissent en juin-juillet.

Période de semis : en début de printemps sous abri vitré puis repiquage en fin de printemps.

Sol favorable : tous types de sols pourvu qu'ils ne contiennent pas d'eau stagnante.

Exposition : ensoleillée.

Multiplication : par semis ou bouture.

Période de récolte : les feuilles seront coupées une fois la première année (avant la floraison) et deux fois à partir de la seconde année (début juillet puis octobre).

On peut aussi récolter les graines, mais cela est plus délicat.

Emploi : connue depuis le Moyen Âge pour ses nombreuses propriétés médicinales (sauge vient du latin *salvia*, qui sauve, qui guérit), elle entre aussi dans la composition de recettes délicieuses (salades, tomates, taboulé, rôti, canard, etc.).

REMARQUE : la sauge craint les courants d'air froid et les gelées. Une taille régulière redonnera une forme harmonieuse à la plante.



Serpolet

Famille : Labiées.

Description : c'est le cousin sauvage du thym cultivé. Ses touffes circulaires s'étalent progressivement en ne dépassant guère une hauteur supérieure à 30 cm.

Ses fleurs violettes attirent les abeilles, du début de l'été à l'arrivée des premiers froids.

Période de semis : en pleine terre, au printemps, une fois les risques de gelées passés.

Sol favorable : sol légers et bien drainés.

Exposition : ensoleillée.

Multiplication : par divisions de touffes ou marcottes.

Période de récolte : les touffes se récoltent pendant toute la période de floraison, mais elles sont plus riches en essence en début d'été.

Emploi : en plus des délicieuses tisanes, le serpolet permet de confectionner un miel succulent. Vous pouvez aussi le boire glacé, comme du thé.

REMARQUE : dans les régions à hivers rudes, il est prudent de rabattre les touffes et de les protéger par des feuilles mortes ou du terreau. Certains jardiniers préfèrent en rempoter quelques pieds et les mettre à l'abri pendant l'hiver.



Thym

Famille : Labiées.

Description : petit arbuste vivace pouvant atteindre 50 cm de hauteur. Ses feuilles minuscules contiennent une puissante essence (le thymol) aux nombreuses vertus médicinales. Il pousse à l'état sauvage comme le serpolet mais son port est plus dressé. Ses fleurs de couleur mauve sont visibles en été. Moins décoratives que celles du serpolet, elles attirent aussi les abeilles.

Au Moyen Âge, les nobles dames brodaient des feuilles de thym sur les costumes de leurs preux chevaliers avant leur départ pour les croisades.

Période de semis : en pleine terre, au printemps après les gelées.

Sol favorable : sols secs et rocailleux.

Exposition : ensoleillée.

Multiplication : par marcottage.

Période de récolte : pendant la floraison estivale.

Emploi : tisanes, boissons glacées, grillades, etc.

REMARQUE : si l'été est très sec, un apport d'eau peut être bénéfique. Protégez les plants du froid avant l'hiver.







Annexes

Jardins à visiter

Conservatoire national des plantes à parfum, médicinales et aromatiques
Route de Nemours
91490 Milly-la-Forêt
Tél. : 01 64 98 83 77
Email : cnpmai@wanadoo.fr
Site Internet : www.cnpmai.net

Jardin d'éden médiéval du château du Colombier
12330 Mondalazac
Tél. : 05 65 74 99 79
Email : colombier@thoiry.tm.fr
Site Internet :
http://colombier.thoiry.net/

Prieuré/musée de Salagon
04300 Mane
Tél. : 04 92 75 70 50
Email : info@musee-de-salagon.com
Site Internet :
http://musee-de-salagon.com/

Jardin des 5 sens
Château d'Yvoire
74140 Yvoire
Tél. : 04 50 72 88 80
Email : mail@jardin5sens.net
Site Internet : www.jardin5sens.net

Ferme de Bois-Richeux
28130 Pierres
Tél. : 06 11 88 20 20
Email : jardin@boisricheux.com
Site Internet : www.boisricheux.com/contact.htm

Château de Villandry
37510 Villandry
Tél. : 02 47 50 02 09
Email : info@chateauvillandry.com
Site Internet :
www.chateauvillandry.com

Les jardins romans
71110 Varennes l'Arconce
Tél. : 03 85 25 92 05
Email : moniquelafon@free.fr
Site Internet : www.jardinsromans.com

Le prieuré d'Orsan
18170 Maisonnais
Tél. : 02 48 56 27 50
Email : prieuredorsan@wanadoo.fr
Site Internet :
www.prieuredorsan.com

De beaux jardins italiens :
www.valsanzibiogiardino.it
www.contessapralormo.com
www.sigurta.it
Vous trouverez aussi de beaux jardins médiévaux à proximité de certains paradores espagnols :
www.parador.es

Adresses utiles

Arom'antique
Quartier La Ville
26750 Parnans
Tél. : 04 75 45 34 92
Email : aromat26@aol.com
Site Internet : www.aromantique.com

Jardinexpress
Bouvincourt
BP 131
80203 Péronne Cedex
Tél. : 03 22 85 77 44
Email :
manu.jardinexpress@wanadoo.fr
Site Internet : www.jardinexpress.com
Vente par correspondance de plantes aromatiques en minimottes

Établissements Jean-Charles Taugourdeau
BP 59
49250 Beaufort-en-Vallée
Tél. : 02 41 57 57 57
Email : JC.Taugourdeau@wanadoo.fr
Site Internet : www.taugourdeau.fr

Graines Baumaux
BP 100
54062 Nancy Cedex
Email : contact@graines-baumaux.fr
site Internet : www.graines-baumaux.fr
Vente par correspondance de graines de plantes aromatiques

Le potager d'un curieux
La Molière
84400 Saignon
Email : info@lepotager.com
Site Internet : www.lepotager.com
Producteur bio de plantes aromatiques et légumes anciens depuis 1984

Gaec Hortiflor
Chemin de l'Aiglerie
49170 Savennières
Email :
service-commandes@hortiflorbureau.com
Site Internet :
www.hortiflorbureau.com
Producteurs de plantes et graines d'aromatiques

Le jardin des senteurs
Philippe Détraz
Châble 1,
2000 Neuchâtel
Suisse
Site Internet :
www.jardin-des-senteurs.ch
Producteur de plantes aromatiques de collection (sauge et basilic)

La maison de Fleurance S.A.
Biopôle
32500 Fleurance
Plantes médicinales et aromatiques biologiques

Laboratoires Maurice Mességué
Chemin de Berdoulet
Zone Industrielle
32501 Fleurance Cedex
Site Internet : www.maurice-messegue.com/bienvenue.php
Plantes médicinales bio

Gascogne S.A.R.L.
Route de Toulouse
32600 L'Îsle-Jourdain
Plantes aromatiques et huiles essentielles bio

Labo Hevea
pda d'Eula n° 5
Crevillente (Alicante)
Espagne
Site Internet : www.labo-hevea.com
Laboratoire de cosmétologie aux essences aromatiques

Autres sites Internet
http://annuaire.agencebio.org/pageListe.asp,categorie,1, specialite, 98.rwi.html
www.annuairebioeco.fr
www.astratella.com/fr/informations.htm
www.fermedeneufontaine.com
www.francenature.fr/plante-aromatique-biologique.html
www.herbesdevie.com
www.jardin-des-senteurs.ch/catalogue/liste-nr.htm
www.la-ferme-de-zoe.com
www.plantes-et-jardins.com
www.saintremy-basilic.com

Bibliographie

BONNEVAL P. de, **L'Herboristerie**, Éditions Désiris, 1999.
BONTEMPS M., **Mes plantes de santé**, Éditions Godefroy, 1994.
BOTICELLI A., **Les Plantes médicinales : la nature est un bon médecin**, Éditions Gründ, 1999.
BOURGEOIS L., **Le Grand Livre des plantes aromatiques**, Éditions Rustica, 2007.
CECCHINI M., **Encyclopédie des plantes médicinales**, Éditions De Vecchi, 1993.
COLLECTIF, **Plantes aromatiques et médicinales**, Éditions Larousse, 2005.
FRITZSCHE H., **Les Plantes médicinales et condimentaires au jardin**, Éditions Ulmer, 1993.
GERBRANDA W., **La Culture des plantes aromatiques et médicinales en bio**, Éditions du Fraysse, 2004.
LE LOUARN P., **Guide d'aromathérapie**, Éditions De Vecchi, 1997.
LEBLEU E., **Plantes aromatiques**, « Les clés du jardin », Éditions Ulmer, 1999.
LOAEC M.H., **Aromatiques**, Éditions Hachette, 2000.
MAUGUIERE M., **Lexiguide des herbes et plantes aromatiques**, Éditions Elcy, 2007.
MULOT M.-A., **Secrets d'une herboriste**, Éditions du Dauphin, 1984.
ODY P., **Les Plantes médicinales**, Sélection du Reader's Digest, 1994.
POIESE J.-M., **La Culture des plantes aromatiques**, Éditions Artémis, 2006.
REES Y., **Plantes aromatiques**, « Savoir faire », Éditions Solar, 1995.
SCHALL S., **Plantes aromatiques**, Éditions Ulmer, 2008.
TICLI B., **L'Herbier de la santé**, Éditions De Vecchi, 1997.
TICLI B., **Les Herbes médicinales**, Éditions De Vecchi, 1999.
VIALARD N., **Les Aromatiques en pots**, Éditions Rustica, 2006.

Table des matières

Introduction 7

De la préparation du sol à la plantation 9
La préparation du sol 10
Les semis 10
- Méthodes traditionnelles 12
- De nouvelles méthodes 12
  - *Rubans de graines* 12
  - *Tapis de graines* 14
  - *Les pots « prêts à planter »* 15
  - *Pots en miniserre* 17

Les plantations 19

Entretien 23
Luttez, mais bio ! 23
Taillez sans regret ! 25
Fertilisez naturellement 27
Multipliez... en divisant ! 28
- Bouturage d'espèces herbacées 28
- Division d'espèces ligneuses 28

Cueillez le fruit de vos efforts 31
Des réserves de soleil pour l'hiver 32
Séchage à l'air 33
Séchage dans un four 35
Conservation dans l'huile ou le vinaigre 35
Conservation dans le sucre ou le sel 36
Conservation par le froid 37

Divers agencements 39
Un jardin de simples de style médiéval 39
Un jardin aromatique de style Renaissance 41
Une roue rustique de médicinales 41
Massifs décoratifs au potager ou sur une pelouse 43
À portée de main dans la cuisine 44
Jardin suspendu sur un balcon 44

Mes plantes aromatiques préférées 47
Aneth 48
Anis vert 49
Basilic 50
Bourrache 51
Cerfeuil 52
Ciboulette 53

Coriandre 54
Cumin 55
Estragon 56
Fenouil 57
Laurier-sauce 58
Lavande 59
Livèche 60
Marjolaine 61
Mélisse 62
Menthe 63
Oseille 64
Persil 65
Raifort 66
Romarin 67
Sarriette 68
Sauge 69
Serpolet 70
Thym 71

Annexes 73







PIERRICK
LE JARDINIER
MON JARDIN AROMATIQUE

Les plantes aromatiques sont partout : dans l'alimentation, la médecine phytothérapique, les parfums, les sels de bain...

Pierrick Le Jardinier livre dans cet ouvrage ses précieux conseils, issus d'une longue expérience de jardinier tout terrain, dans la connaissance des herbes aromatiques :
- Comment les planter : en semis, en bandes, en pots...
- Comment les entretenir : la taille, la fertilisation naturelle...
- Comment les soigner : les méthodes bios de lutte contre maladies et parasites.

Militant convaincu des bienfaits de l'alimentation biologique et des médecines douces, il propose une sélection de plantes aromatiques, en confiant notamment ses trucs les plus secrets pour les récolter, les conserver et les utiliser.

Alors, au jardin ou sur votre balcon, persil, serpolet, mélisse, sauge, sarriette ou romarin fraîchement cueillis vous feront redécouvrir le goût de la nature la plus simple.

***Pierrick Le Jardinier**, ingénieur horticole, est journaliste depuis 30 ans dans la presse grand public et professionnelle. Il collabore à des sites Internet dont www.seniorplanet.fr, où il partage avec le professeur Jean-Marie Pelt la rubrique «Nature». Professionnel du jardinage naturel et de l'alimentation à base de plantes, il est spécialisé en jardinage écologique, nutrition biologique et médecines phytothérapiques. Auteur d'une trentaine de livres, il participe à la sélection du Prix Saint-Fiacre des Journalistes du Jardin et de l'Horticulture. Il dirige l'Agence de presse horticole Jardiathèque.*

ISBN 978-2-7328-9326-6



De Vecchi

9,90 €